

# BASIC-TRAINER

nach der „BALLance Dr. Tanja Kühne®“-Methode

Die „BALLance Dr. Tanja Kühne®“- Methode führt schon nach wenigen Minuten zur spürbaren Lockerung und Entspannung der Rückenmuskulatur, wodurch eine natürliche Aufrichtung der Wirbelsäule bis zur 3 cm erfolgt., d.h. weniger Druck, weniger Schmerzen.

Kern der Methode liegt in der gezielten Reduktion der Brustwirbelsäulen-Kyphose bzw. Hyper-Kyphose mit darauffolgender Reduktion der Hyperlordose der Hals- und Lendenwirbelsäule. Dank der sanften Streckung der gesamten Wirbelsäule werden sowohl die Bandscheiben als auch die innere Organe, die Nervenbahnen und Blutgefäße entlastet. D.h. weniger Druck und somit weniger Schmerzen.

## Das know-how & Qualität

Das know-how der „BALLance“- Methode liegt im neuen Verständnis für die Brustwirbelsäule und zwei „lebendigen“ bzw. funktionelle „Geräte“, welche an die Biomechanik der Brustwirbelsäule angepasst ist. Die „BALLance“-Bälle wiegen 270 (ø9cm) und 360 Gramm (ø11 cm).

- „BALLance“-SENSITIVE Bälle: speziell entwickelt für Schmerzempfindliche
- „BALLance“-INTENSIVE Bälle: speziell empfohlen für Fortgeschrittene

Mensch und Umwelt - pur: frei von Weichmachern, antiseptisch, ästhetisch. 100 % Neuentwicklung und komplette Produktion in Deutschland. Endfertigung per Handarbeit.

Weltweit zum Patent angemeldet.

## Fakten:

- über 4500 Schulungsteilnehmern\*innen in 6 Jahren
- Fachbereiche: Fitness & Sport / Physio & Therapie / Firmenfitness & Gesundheit
- Dienstleistung: Kurse / Workshops / PT / ZPP §20 / Behandlung auf der Liege / Firmenfitness
- Länder: Deutschland / Österreich / Schweiz / Frankreich / Süd Korea / Taiwan / Ukraine



©ballance-concepts.de

Tel +49 (0) 234 - 30707 - 36  
www.ballance-concepts.de  
info@ballance-concepts.de



**BALLance**®  
Dr. Tanja Kühne





# BASIC-TRAINER

nach der „BALLance Dr. Tanja Kühne®“-Methode



## Inhalte Schulung:

### 60 % Praxis:

- 20 Übungsoptionen für Brustwirbelsäule (Rücken-, Seitenlage) know-how!
- Übungen für Hüfte
- Übungen für Iliosacral Gelenk & LWS
- Übungen für Schulter
- Übungen für Nacken
- Übungen für Halswirbelsäule

### 40 % Theorie:

- Kyphose: Physiologie & Anatomie (kurzer Einblick)
- Einsatzmöglichkeiten in Fitness, Sport und Therapie Branche
- Indikationen / Kontraindikationen
- Intensität: Dauer, Häufigkeit, Bälle

### 4 Säulen der „BALLance Dr. Tanja Kühne®“-Methode

1. Wahrnehmung: Beziehung zum Schmerz und zu sich selbst
2. Atmung: Entleerung von CO<sub>2</sub>, Versorgung mit O<sub>2</sub>
3. Reduktion der Kyphose: weniger Druck, weniger Schmerz
4. spezielles Kleingerät: funktionelle und individuelle Anpassung an die Wirbelsäule



- **Skript inkl. Übungsposter**
- **Dauer 8 Std. - von 10 bis 18 Uhr**
- **Preis p.P.: 179 € netto zzgl. 19 % MwSt. = 213,01 € brutto**  
im Preis enthalten: Verpflegung inkl. warmer Getränke, Wasser & Mittagessen
- Ab 6 Personen empfehlen wir eine Inhouse Schulung

### Abschluss:

- Prüfung via Mail nach der Schulung (Antwort als PDF zurück via Mail)
- Diplom „Trainer\*in nach „BALLance Dr. Tanja Kühne®“ Methode (Versand via Mail)
- Freischaltung unter „Partner“ auf [www.ballance-concepts.de](http://www.ballance-concepts.de)
- kostenfreie Nutzung des Downloadbereiches (Marketing-, Betreuungskonzepte etc.)

Tel +49 (0) 234 - 30707 - 36  
[www.ballance-concepts.de](http://www.ballance-concepts.de)  
[info@ballance-concepts.de](mailto:info@ballance-concepts.de)



**BALLance**®  
Dr. Tanja Kühne

