

BALLANCE

T R A I N I N G

Ihr Gesundheits-Studio

Präventionswochen

vom 06.09. - 05.10.2010

Wir halten Ihr
Herz intakt



Wir geben
Ihnen Rückhalt



**MACH' MIT –
WERD' FIT!**

Bis zu
100%
Krankenkassen-
förderung
möglich

Die Präventionswochen werden unter anderen
von folgenden Krankenkassen unterstützt:



Unternehmen Leben

Präventionswochen inkl.:

- ✓ 4-Wochenkurs á 2 Einheiten pro Woche oder
- ✓ Intensivkurs an 2 Wochenenden, jeweils ein Tag á 5 Stunden
- ✓ 8-10 Trainingseinheiten aus den Bereichen Aquatraining, Walking, Rückengymnastik und Ergometertraining
- ✓ **4 Wochen Nutzung des kompletten Ballance-Angebotes**
- ✓ Wasser & Mineralgetränke
- ✓ 1x Solarium

Bis zu
100%
Krankenkassen-
förderung
möglich

Rückenschmerzen, hoher Blutdruck, Arthrose oder Diabetes: Viele kümmern sich erst um Herz, Kreislauf, Gelenke oder Rücken, wenn's wehtut und vielleicht zu spät ist.

In unseren Präventionswochen möchten wir Ihnen zeigen, wie einfach es ist diesen Risiken vorzubeugen. Regelmäßiges Training wirkt auf Herz, Gefäße, Muskeln, Körpergewicht, Hormone und Stimmungen. **Stress wird wegtrainiert, Krankheiten geheilt und vorgebeugt.**

Die staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin Sabine Berg führt durch abwechslungsreiche Kurse mit 8-10 Einheiten aus den Bereichen **Aquatraining, Walking, Rückengymnastik und Ergometertraining**. Sie zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Fitness und Leistungsfähigkeit effektiv verbessern können, um so gesünder und vitaler durchs Leben zu gehen. Zusätzlich zu den praktischen Trainingseinheiten enthält jede Stunde auch einen theoretischen Teil.

Teilnehmen kann jeder, der sich vorgenommen hat, etwas für seine Gesundheit zu tun. **Sie müssen dazu kein Mitglied in unserem Studio sein!** Egal, ob Sie schon lange nicht mehr sportlich aktiv waren, regelmäßig Sport treiben, jung sind, oder schon zur älteren Generation gehören - Sie sind herzlich eingeladen!



Vereinbaren Sie jetzt einen Termin zum kostenlosen und unverbindlichen Informationsgespräch und sichern Sie sich Ihren Platz!

Am Barkhof - Allwetterbad - 27711 Osterholz-Scharmbeck - info@ballance.de

Tel. 04791 / 98 03 44 - www.ballance.de