



# Bal-A-Vis X<sup>®</sup>

*jeden Dienstag am IKL*



Training für alle von 4 - 99 Jahren

 30 Min.

**Bal-A-Vis X** macht nicht nur Spaß, es bezweckt viel mehr als das!

Dieses Training schult die Augen und Ohren, das Gleichgewicht und unseren Körper auf eine erheiternde Art und Weise.

Trainiert wird auf einem Balance-Brett, mit speziellen **Sandsäckchen** und **Bällen**, die bei der Anwendung den Rhythmus als einen besonderen Klang ertönen lassen.

Anfangs sind die Übungen leicht, der Schwierigkeitsgrad steigert sich, je nach individuellem Tempo. Bei mehr als 300 Übungen bleiben der **Spaß** und die **Attraktivität** erhalten!

## Für Kinder und Erwachsene:

- Lernen wird ein **Kinderspiel**
- Hausaufgaben werden **aufmerksamer** erledigt
- **Selbstvertrauen** wird angefeuert
- **Leistungsfähigkeit** erweitern
- geschmeidigere **Körperbewegungen** nach einem Schlaganfall, bei Parkinson.....
- neue Nervenbahnen werden gebaut
- Stresssituationen waren gestern, **Entspannung ist heute**

Kosten: pro Einheit 35€  
5er - Karte 150€  
10er - Karte 300€



*Berrie v.d. Wittenboer-Beier*

Bal-A-Vis X Practitioner

Institut für Kinesiologische Lehre eG, 49401 Damme,  
Lindenstr. 14 Tel.: 05491 / 97670 [info@ikl-kinesiologie.de](mailto:info@ikl-kinesiologie.de)