



BALLance® Concepts

Übungs-Fotostrecke by ©Claudia Pogorzalek

Zertifizierte Diplom-BALLance®-Trainerin Claudia Pogorzalek.

1. Body-Check vor dem Einsatz der Bälle



2. Einstimmung



3. Nutzung des Balls als Kopfunterlage bei verschiedenen Übungen



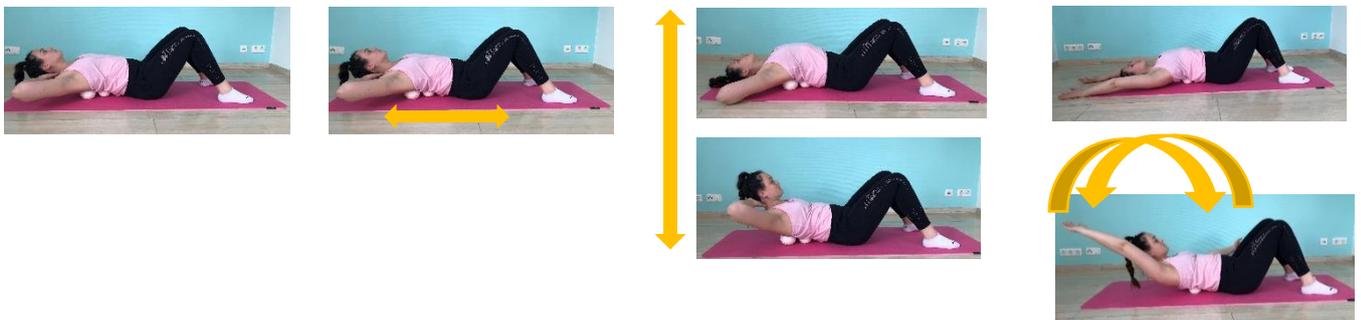
4. Positionierung der Bälle für Grundübung (Lagerung)



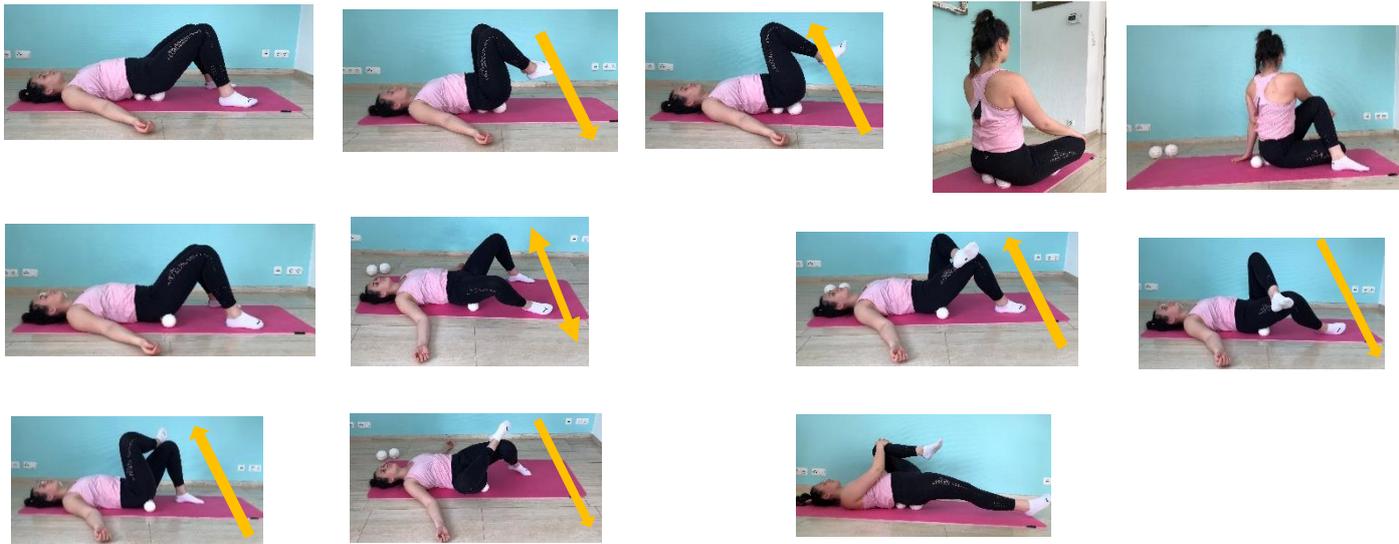
5. Nacken Grundentspannung (ohne Bewegung) & Nacken-Massage (sanfte Bewegungen)



6. Kernübung



7. Gesäß/Becken/Leiste/unterer Rücken



Leiste/Hüftbeuger/Oberschenkel



8. Schulter



9. Seitlage

