

# INDIAN BALANCE®

Den Körper bewegen, während die Seele sich ausruht ...



INDIAN BALANCE TECHNIK besteht aus einem ständigen Wechsel zwischen fließenden Aktionen, bewusster Atmung und Muskelkontraktionen.

Es werden Ausdauer, Beweglichkeit, Konzentration und Koordination trainiert.

Die Statik, Ausrichtung und Dynamik des Körpers verändert sich innerhalb kurzer Zeit.

Das Programm zielt auf Präzision in der Ausführung und nicht auf endlose Wiederholungsabfolge.

Indian Balance Technik wird in einer für jedermann überschaubaren Zeit durchgeführt.

Das Programm besteht aus drei Trainingseinheiten:

1. Konzentration - warm up
2. Mobilisation
3. Tiefenentspannung

Die Muskulatur bekommt genügend Sauerstoff, wodurch die Fettverbrennung optimal beschleunigt wird.

Indian Balance Technik ist eine Symbiose aus aktiver Bewegung und Musik.

Durch die speziell abgestimmte indianische Musik werden zeitgleich unsere Seele berührt sowie der belebende Effekt auf den Körper genutzt.

INDIAN BALANCE ist gezielt abgestimmt auf alle Altersgruppen und schult die natürliche Selbständigkeit zur Gesunderhaltung des Körpers.

Der Kurs findet ab 08. Mai 2015 freitags von 20,00 bis 21,00 Uhr in der Jahnturnhalle in Sinn statt und umfasst 10 Trainingseinheiten.

Es wird empfohlen eine Gymnastikmatte mitzubringen.

Die Kursgebühr beträgt für Mitglieder des TV Jahn 30,00 €, für Nichtmitglieder 50,00 €.

Für weitere Informationen steht der Übungsleiter, Ralf Benner gerne zur Verfügung.

Tel. 0176/61976228