

Ein paar Worte vorab

„Bleib in Balance“ ... leicht gesagt ... aber wie macht man das?

Einfach loslegen – mitmachen! Selbst entscheiden, ob die Aktivitäten im Liegen oder im Sitzen, im Stehen oder im Bewegen durchgeführt werden.

Bei den Angeboten von „Bleib in Balance (BIB)“ und „Älter werden in Balance (BIB70+)“ gilt die Aussage:

Es geht nicht ums Können – es geht ums Tun!

Meine eigene Balance ... dazu zählen doch mein körperliches und mein seelisches Gleichgewicht. Ich will beides stärken – womit fange ich an?

Ja, das körperliche und das seelische Gleichgewicht sind untrennbar miteinander verbunden.

Über beide Wege ist ein Einstieg in die Unterstützung der eigenen Balance möglich.

Die besten Chancen bieten jedoch Angebote, die das Pflegen und Stärken beider Anteile vereinen.

Die Kursstunden in diesem Buch beziehen daher in jeder Stunde körperliches und seelisches Gleichgewicht mit ein und verknüpfen es miteinander.

Muss ich, um meine Balance zu verbessern, sportlich sein? Ich war eigentlich immer weniger sportbegeistert!

Die Kursangebote „Bleib in Balance (BIB)“ und „Älter werden in Balance (BIB 70+)“ ermöglichen es sportungeübten Menschen, ebenso wie sportbegeisterten Menschen, ihr Gleichgewicht individuell zu unterstützen.

Spaß, Freude, Wohlfühlen und Erfolg sollen bei allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern spürbar sein.

Kann ich als Sportler überhaupt von einem Balance-Kurs profitieren?

Ja! Rückmeldungen von Sportlerinnen/Sportlern aus dem Spitzensport bestätigen dies.

Bin ich nicht schon zu alt für Gleichgewichts-Übungen?

Die älteste Aktive, die mit 98 Jahren begonnen hat, ihr Gleichgewicht mit Erfolg durch einfache Übungen zu unterstützen, hat im Januar 2019 ihren 102. Geburtstag gefeiert! Eine beeindruckende Dame!

Fazit: *Nein, niemals ist man zu alt dafür!*



*Eine beeindruckende 102-jährige Dame!
Vielen Dank Frau K. für Ihre Rückmeldung
zum Gleichgewichtstraining!*