



**JETZT NEU**  
im Mürztal!

## Rücken-Entspannungskurs für Gesundheitsbewusste

Mag. (FH) Maria Hardinger, MSc.  
BALLance-Mastertrainerin

### Pure Entlastung für Rückenmuskeln und Bandscheiben

Endlich Verspannungen lösen und aufrecht durchs Leben gehen.

#### Kursinformation

**Mittwochs 4. - 25. März 2025**

**1. Kurs: 17:-30 - 18:20 Uhr**

**2. Kurs: 18:40 - 19:30 Uhr**

**Dauer:** 4 Einheiten

**Preis:** EUR 120,-

**Ort:** Feitl Physio | Volksheimstraße 27 |  
8661 St. Barbara im Mürztal

**Info & Anmeldung:** 0664/5414556  
oder [info@maria-hardinger.com](mailto:info@maria-hardinger.com)

**Mitbringen:** Trinkflasche, bequeme  
Alltagskleidung

Das Training mit der **BALLance-Methode** richtet Ihren Rücken um bis zu 3 cm auf - denn: Weniger Druck heißt weniger Schmerz! BALLance ist eine ganzheitliche Lösung, die ausgleichend auf die muskulären Verspannungen im Rücken wirkt. Sie führt zu spürbaren Lockerungen und zur Entspannung. Beim Training werden benachbarte Wirbelkörper auf natürliche Art sanft gestreckt. Die Folge: eine **natürliche Entlastung der Bandscheiben und Tiefenentspannung**. Die Beweglichkeit und Haltung werden verbessert und das Wohlbefinden gesteigert. Auch eine träge Verdauung, Kopfschmerzen, Konzentrationsmangel oder Müdigkeit können positiv beeinflusst werden.

Begleitet werden Sie von Maria Hardinger, Dipl. Coach, Gesundheitsmanagerin, Mastertrainerin und Referentin von BALLance. Seit 2009 ist sie im Bereich der Gesundheitsprävention tätig.

Das Training mit den BALLance-Bällen findet in bequemer Kleidung und entspannter Rückenlage statt. Die wohltuende und entspannende Wirkung ist unmittelbar spürbar. **BONUS:** Kein Schwitzen!

Die Trainingsgeräte bekommen Sie selbstverständlich von mir für die Dauer des Entspannungskurses zur Verfügung gestellt. Max. 4 Personen/Kurs

**BALLance**®  
Dr. Tanja Kühne



Gewinner

**BALLance**®  
Dr. Tanja Kühne



Mag. (FH) Maria Hardinger, MSc Unternehmensberatung  
Lindenstraße 2, 8670 Krieglach | +43 (0)664 - 5414556  
[www.maria-hardinger.com](http://www.maria-hardinger.com) | [info@maria-hardinger.com](mailto:info@maria-hardinger.com)



Betriebliches Gesundheitsmanagement  
Rückenentspannungstraining  
Resilienz- & Leichtigkeits-Coaching