

# BALLance® als Gesundheitsangebot für Unternehmen

Nutzen Sie BALLance® als Teil der betrieblichen Gesundheitsförderung und profitieren Sie von:

- einer einfachen Planung sowie kosten- und ressourcenschonender Umsetzung
- gesünderen Mitarbeiter durch präventive Maßnahmen
- einem einfachen, wissenschaftlich fundierten Konzept

## Zufriedene Kunden ★★★★★

Pankl Racing Systems | Knapp |  
Volkshochschule Steiermark | AMS |  
LKH Hochsteiermark Leoben | Styria  
Plant | Business Doctors | STGKK |  
FS Schloss Stein



Jetzt informieren &  
unverbindlich anfragen!



### Unternehmen

Mag. (FH) Maria Hardinger, MSc.  
Unternehmensberatung



### Adresse

Lindenstraße 2 | 8670 Krieglach  
[www.maria-hardinger.com](http://www.maria-hardinger.com)



### Telefon

+43 664 541 455 6



### Email

[info@maria-hardinger.com](mailto:info@maria-hardinger.com)

*Denke bunt und öffne die Augen  
für das Schöne.*



Betriebliches Gesundheitsmanagement  
Rückenentspannungstraining  
Resilienz- & Leichtigkeits-Coaching

Maria  
Hardinger



## BALLance® Rückenentspannungstraining

Wissenschaftlich fundiertes  
Training für Rückenentspannung  
und eine gesunde Haltung



## Warum ist Rücken- gesundheit so wichtig?

Leiden auch Sie unter Verspannungen oder Rückenschmerzen? Fühlt sich Ihr Rücken steif und unbeweglich an? Egal ob Bürotätigkeit oder körperlich anstrengende Arbeit –

unser Alltag ist hauptsächlich nach vorne ausgerichtet:

Einseitige Belastungen können ohne wirksamen Ausgleich Muskel-dysbalancen verursachen und das Wohlbefinden beeinträchtigen –

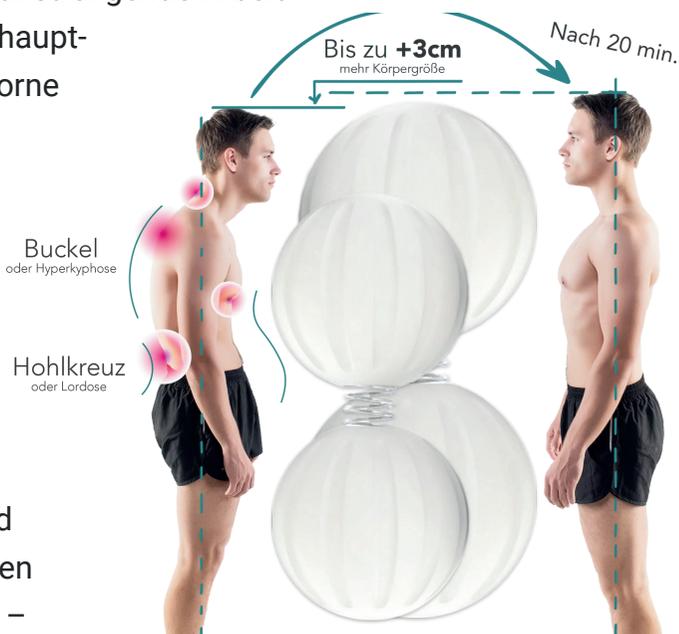
mit Folgen wie Schmerzen, Müdigkeit oder Verdauungsproblemen.

Laut Statistik Austria haben 26 % der Bevölkerung chronische Kreuzschmerzen, 85 % davon ohne klare Ursache.

Quellen: Statistik Austria | Österreichische Schmerzgesellschaft | meinmed.at

## Ihre Lösung: Die BALLance®-Methode

BALLance® ist eine ganzheitliche Lösung, die gezielt auf muskuläre Verspannungen im Rücken wirkt.



Entspannung der Rückenmuskeln

Natürliche Aufrichtung um bis zu 3 cm

Entlastung der Bandscheiben

### Bonus:

Die Methode kann auch positive Effekte auf Konzentration, Verdauung, Müdigkeit, schlaffes Bindegewebe und das allgemeine Wohlbefinden haben.

Fotos: Maria Hardinger | ballance-concepts.de



## Wie läuft das Training ab?



### Einfache Durchführung

Die Übungen finden in entspannter Rückenlage statt



### Kein Schwitzen

In Büro- oder lockerer Arbeitskleidung durchführbar



### Sanft & nachhaltig

Die wohltuende Wirkung ist bereits nach der ersten Anwendung unmittelbar spürbar

### Interessante Fakten:

- ✓ patentierte Feder & Design
- ✓ entwickelt von Dr. Tanja Kühne
- ✓ Made in Germany

Herstellerinformation: <https://ballance-concepts.de>