



## Balance – Balanciere auf dem Drahtseil und mehr!

- Wann? Dienstags, 17:00 – 18:30 Uhr  
(Ferien/Feiertage nach Ankündigung)
- Wo? AMiMA-Vereinsheim, Schwieberdinger Str. 6 in Möglingen (7 Stufen)
- Wer? Tobias (Sportphysiotherapeut, Profi-Artist)
- Für wen? Alle Kinder ab 6 Jahren, Erwachsene und Senioren willkommen!  
(auch bestens geeignet für Sprunggelenks-, Knie-, Hüft- und Rückenpatient\*innen)
- Schwerpunkte: Balance in jeglicher Form
- Allgemeines Gleichgewichtstraining von Jung bis Alt
  - Eigenübungen für Zuhause
  - Übungen für mehr Balance und Standsicherheit
  - Drahtseil und Slackline: Techniken, Gangarten, Übungen und Tricks
  - Rola Bola und Laufrolle
- Infos & Ziele: Haltungsschulung und Verbesserung des Gleichgewichts, der Reaktionsschnelligkeit und Stabilisierung des gesamten Körpers. Schon nach wenigen Trainings kann das Erlernte der Familie und Freunden vorgeführt werden.  
Alle Kursteilnehmenden der Artistikschule können sich für die Showgruppe bewerben, mit der wir bei kleinen bis großen Events auftreten.
- Bitte mitbringen: Getränk, Trainingskleidung, Sportschlappchen (oder alternativ Sportschuhe), 3er-Karte/ 10er-Karte

Wir bitten um kurze Voranmeldung an [info@amima.org](mailto:info@amima.org) vor dem ersten Besuch. Danke!

Aktuelle Informationen findest Du unter [www.amima.org](http://www.amima.org) oder sprich uns einfach direkt an.

Wir freuen uns auf Dich!

Euer Team vom AMiMA e.V.