

# BALL-MOVE Bewegung mit Ball

**Angebot in Präsenz und online von und mit Franz Bauer**

Dieser Kurs ist gut in den Alltag integrierbar.

A) Präsenz vor Ort (90 Minuten)

Diese Bewegungsform ist eine willkommene Abwechslung für Körper und Geist.

B) Online via Zoom (45 Minuten)

Die Teilnahme via Zoom kann jeder von zu Hause, im Home-Office oder auch im Büro daran teilnehmen.

Franz Bauer zeigt grundlegende Techniken mit Ball-Würfen, bei denen nicht nur die Hände arbeiten, sondern auch den ganzen Körper in die Bewegung mit einbezieht.



## Kurs „Ball-Move“ für Anfänger.

Grundlage sind kombinierte Bewegungsabläufe mit einem Ball. Der Übungsaufbau ist gut für die Fitness, stärkt den Rücken, schult die Geschicklichkeit und macht auch noch Spass. Wie bei allen Übungen bei denen es um Geschicklichkeit geht, sind hier die Synapsen besonders gefordert. Dies ist hier das dreidimensionale Sehen, die Reaktion, die motorische Fähigkeit und die Koordination. Sich überwinden, loslassen und wenn es klappt, werden Glückshormone frei gesetzt.



## Kurs „Ball-Move“ für Fortgeschrittene.

Aufbauend auf den Kurs für Anfänger kommen hier weitere Bewegungselemente in das Spiel. Über die erworbene Routine kann bei der Bewegung mehr auf die Details geachtet werden, so dass die Abläufe geschmeidiger werden. Für neue Herausforderungen kann dann auch ein zweiter Ball dazukommen.

## Stimme von TeilnehmerInnen:

*„Was Franz Bauer da macht ist wie Schnupftabak für den Geist und Disco für das Gehirn. Nach 40 Minuten total geflasht, wie wir Jüngeren halt so sagen, mit dem wohligen Gefühl mal wieder alle Systeme in Betrieb genommen zu haben. Probiert ihr es? Dann spürt ihr es! Ich genieße diese Liveschaltung nach Cham immer sehr!“ (Franz Thoma)*

*„Es lohnt sich absolut dabei zu bleiben. Auch wenn es bei irgendeiner Übung hakt, hilft dir das Training, das zu überwinden und du hast ein tolles Erfolgserlebnis. Macht einfach Spaß und hilft, die Konzentration zu verbessern, man lernt immer wieder was neues!“ (Annette Niebauer)*

*„Mir hat der Kurs sehr viel Spaß gemacht. Es gab jedes Mal eine neue Herausforderung. Die Übungen wirken auf den ersten Blick recht leicht, haben es aber im Detail in sich. Es ist schön, wenn man merkt, dass man Fortschritte, wenn auch kleine, macht. Die Abwechslung und das kurze Verweilen an einer Aufgabe macht viel Spaß. Da der Kursleiter immer wieder darauf zurückkommt und Variationen bzw. Kombinationen aufbaut, entstehen Erfolgserlebnisse.“ (Sabine Weißenberger)*

*„Der Workshopleiter achtet besonders auf eine sinnige und abwechslungsreiche Übungsfolge, die mit einfacheren Moves beginnt und sich nach einigen Einheiten steigert, so dass z. B. ein Fangen hinter dem Rücken auf einmal klappen kann. Rhythmische Bewegungsabläufe kombiniert mit Ballwürfen sorgen außerdem dafür, dass auch das Oberstübchen nicht zu kurz kommt und neue Bewegungsmuster gelernt werden. Ein super Ausgleich.“ (Cornelia Feller)*

*„Ball-Move ist eine super Mischung aus (leichter) Fitness und Konzentration. Die abwechslungsreichen Übungen fördern und fordern das Hirn und die Fortschritte, wenn man mal anspruchsvollere Übungen schließlich schafft, machen einfach Spaß. Nur zu empfehlen! :)“ (Lydia Lanzl)*

**Diese Bewegungsform ist Generationen übergreifend für jedes Alter gut und ist neurologisch höchst förderlich.**

**Franz Bauer • pantografie Fotograf und Bühnenkünstler**

Ludwigstr. 13, 93413 Cham im cha13 - DAS KULTURHAUS

mobil: 0172-8191095 • [www.pantografie.de](http://www.pantografie.de) • [bauer@pantografie.de](mailto:bauer@pantografie.de)