

# BALL-MOVE Bewegung mit Ball

**OnlineAngebot** von und mit Franz Bauer

Dieser Kurs ist gut in den Alltag integrierbar. Mit einer Einheit von 45 Minuten und die Teilnahme via Zoom kann jeder von zu Hause, im Home-Office oder auch im Büro daran teilnehmen. Diese Bewegungsform ist eine willkommene Abwechslung für Körper und Geist. 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)*

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

immer mittwochs und donnerstags

Kurs **Ball-Move** Anfänger von 18:00 bis 18:45 Uhr  
Kurs **Ball-Move** Fortgeschrittene von 18:45 bis 19:30 Uhr

**Monatsbeitrag**

für Erwachsene	38 Euro
für Schüler und Studenten	26 Euro
für 10 bis 14 Jahre	18 Euro,

**Anmeldung und kurzes Video** unter [www.raum-fuer.de/workshops](http://www.raum-fuer.de/workshops)  
oder [bauer@pantografie.de](mailto:bauer@pantografie.de).

**Franz Bauer • pantografie** Fotograf und Bühnenkünstler

Ludwigstr. 13, 93413 Cham im cha13 - DAS KULTURHAUS

[www.pantografie.de](http://www.pantografie.de) • [bauer@pantografie.de](mailto:bauer@pantografie.de) • [www.facebook.com/pantografie](https://www.facebook.com/pantografie)