

Die balori[®]-Methode.

**Funktionelles Koordinations-
und Gleichgewichtstraining
für ein aktives
und gesundes Leben.**





Die balori®-Methode

Innovative Rücken- und Gelenkgesundheit!

Selbst einfachste Alltagsbewegungen setzen ein hohes Maß an Koordinationsfähigkeit voraus, damit die Muskeln situationsgerecht und gezielt eingesetzt werden können. Durch Bewegungsmangel, einseitige und falsche Bewegungen nimmt diese Fähigkeit jedoch immer mehr ab, Rücken- und Gelenkprobleme sind die Folge.

Ein vielseitiges und Intuition förderndes Bewegungstraining ermöglicht umfassende Rücken- und Gelenkgesundheit durch kräftige, bewegliche und vor allem gut koordinierte Muskeln und Gelenke.

„Schlaue Muskeln kennen keinen Schmerz.“

Wie funktioniert die balori®-Methode?

Die balori-Methode ist funktionelles, neuroathletisches Training zur gezielten Verbesserung der Muskelsteuerung in leichten und schwierigen Situationen in der Arbeit, der Freizeit und beim Sport. Dabei werden die Muskeln auf eine ganz natürliche und einfache Art und Weise angesprochen. Neu erlernte Bewegungen werden im Unterbewusstsein abgespeichert und können bei Bedarf gezielt und ohne groß nachdenken zu müssen, eingesetzt werden.

Das systematisch aufgebaute balori®-Trainingsprogramm ermöglicht Erfolge in kürzester Zeit. Die Verbesserungen erfolgen Schritt für Schritt, Sie entwickeln mehr Leistungsfähigkeit und fühlen sich wohl.

balori®-Einsatzmöglichkeiten

GESUNDHEIT & FITNESS

Aktiv & gesund - ein Leben lang.

Sie fühlen sich gesund und vital. Rücken und Gelenke sind belastbar und Sie können Ihren Alltag mit Leichtigkeit meistern. Sie haben einfach Lust auf Bewegung und genießen es, Ihre Freizeit aktiv gestalten zu können. **balori® - Mit Leichtigkeit wohl fühlen.**

SPORT

Perfect Performing

Sie erkennen Situationen sofort und schätzen sie richtig ein. Sie können schnell handeln! Sie bewegen sich sicher am Limit! Ihr Plan geht auf! **balori® - Das Geheimnis Ihres Erfolges.**

REHABILITATION

Minimale Gelenkbelastung - große Wirkung.

Sie können bereits unmittelbar nach einer Verletzung oder Operation aktiv werden. Ihr Heilungsprozess kann sofort beginnen. Mit der balori®-Methode können Ihre Behandlungs- und Therapiemaßnahmen unterstützt werden. **balori® - Schnell gesund werden.**

Die balori®-Methode – einfach besser bewegen!

Inspiziert durch Sportler, Patienten, Therapeuten, Sport- & Bewegungswissenschaftler und Ärzte wird die balori®-Methode heute von der Rehabilitation bis hin zum Profisport erfolgreich eingesetzt.

Die balori®-Methode kann auch Ihnen viele Vorteile bringen.

- Sie ist einfach zu erlernen und erfordert nur einen geringen Zeitaufwand
- Effiziente Prävention für die Rücken- und Gelenkstabilität
- Optimierung der Konzentrationsfähigkeit und mentalen Stärke
- Leistungssteigerung in der Arbeit, der Freizeit und beim Sport
- Erfolgsnachweis durch Studien und erstklassige Referenzen

Nutzen Sie die Vorteile der einzigartigen balori®-Methode!

REFERENZEN

Karl Geiger (Skispringer - Nationalmannschaft)

Mehrfacher Weltmeister u.a. Skiflugweltmeister 2020 und Olympiasieger.

balori®-Training zur Optimierung seines Koordinationstrainings.

Nico Schlotterbeck (Fussballprofi)

1. Fussballbundesliga, SC Freiburg

DFB U21 Europameister.

balori®-Training zur Prävention und Leistungsoptimierung.

Keven Schlotterbeck (Fussballprofi)

1. Fussballbundesliga, SC Freiburg

Olympiateilnehmer, 2020 Tokyo.

balori®-Training zur Prävention und Leistungsoptimierung.

Jenny Beyer (Fussballspielerin - Nationalmannschaft)

Colorado Buffalos, USA

DFB U16 Frauen Nationalmannschaft.

balori®-Training zur Prävention und Leistungsoptimierung.

Bernhard Winkler (ehem. Fussballprofi)

1. Fussballbundesliga, 1860 München - 1. FC Kaiserslautern

DFB Fussballmeister, 1. FC Kaiserslautern, 1991.

balori®-Training zur Prävention und Leistungsoptimierung.

Eduard Popp

(Ringer Superschwergewicht - Nationalmannschaft)

Mehrfacher Deutscher Meister.

Mehrfacher Teilnehmer bei Welt- &

Europameisterschaften sowie Olympiaden.

balori®-Training zur Prävention und Leistungsoptimierung.

Maya Weishar (Squash-Spielerin - Nationalmannschaft)

U19 Nationalmannschaft.

Gewinnerin Czech Open 2022, Altersklasse U17.

balori®-Training zur Prävention und Leistungsoptimierung.