



**PeWe-Gesundheitstraining**

**Eva Merki** Spiraldynamik® Fachkraft Level Intermediate  
Tel. 076 400 65 48 [www.pewe-gesundheitstraining.ch](http://www.pewe-gesundheitstraining.ch)

Entspannen & kräftigen

# Aktiva Noppen-Bälle

Workshop



## Diese Bälle sind Hilfe zur Selbsthilfe.

Sie stimulieren gezielt Muskeln und Nerven. Wodurch sich Verspannungen und Schmerzen lösen. Das Rollen des Balls erzeugt zudem Stimulationsreize, welche die Blutzirkulation fördert und den Kreislauf anregt.

Nach ihrem Einsatz sind die Muskelketten besser vernetzt, die Gelenke mobilisiert, das Wohlbefinden und die Beweglichkeit gesteigert. Durch die daraus resultierende, verbesserte Ausrichtung des Körpers und der Reflexzonen kann der Bewegungsapparat seine Funktion besser ausüben.

Wir nehmen uns viel Zeit für Entspannung und Kräftigungsübungen von Kopf bis Fuss

## Tägliche Begleiter und Retter in der Not

Workshop 120 Min.: **CHF 45**

**Kursort:** Bewegungsraum Schöfflisdorf

**Allgemeine Bedingungen:** Bewegungen werden wo nötig, mit meinen, führenden Händen unterstützt. Die Unfallversicherung ist Sache des Teilnehmers.

**Bezahlung:** Der Kurs wird mit meiner Bestätigung kostenpflichtig

**Anmeldung an:** Eva Merki, Surbgasse 6, 8165 Schöfflisdorf  
oder über: [www.pewe-gesundheitstraining.ch/gruppen/aktivaball/](http://www.pewe-gesundheitstraining.ch/gruppen/aktivaball/)

..... Hier abtrennen .....

**Anmeldung:** Bewegungstraining **Aktiva Bälle – Hilfe zur Selbsthilfe**

**Freitag:** ☐ 06.02.26 oder ☐ 13.03.26 ☐ 09.00-11.00Uhr oder ☐ 14.00-16.00Uhr  
**Samstag:** ☐ 21.03.26 ☐ 09.00-11.00Uhr oder ☐ 14.00-16.00Uhr

☐ Ich bringe 2 Aktiva Bälle mit ☐ Ich benötige 2 Aktiva Bälle für CHF 24

Name/Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_ Tel.: \_\_\_\_\_