

Die balori<sup>®</sup>-Methode.

**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?

Bei der balori®-Methode 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

### 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 wohlfühlen.**

### 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.**



„Vor 30 Jahren habe ich begonnen, die balori®-Methode zu entwickeln. Inspiriert

durch erstklassige Therapeuten, Wissenschaftler und Ärzte wird die balori®-Methode heute von der Rehabilitation bis hin zum Leistungssport erfolgreich eingesetzt. Auch Sie können diese einzigartige Methode schnell erlernen und die Vorteile für sich nutzen. Ich wünsche Ihnen dabei viel Freude und Erfolg.“

Martin Frondorf  
Sportlehrer/-therapeut & Erfinder  
der balori®-Methode

## REFERENZEN

### Eduard Popp

3-facher Deutscher Meister, Ringen 2013, 2014, 2015.  
balori®-Training in der Vorbereitung auf Olympia 2016.

### Malte Brenner

PGA Golf-Professional, Profigolfer.  
balori®-Training zur Leistungsoptimierung.

### Deutscher Skiverband - Nordische Disziplinen

National B-, C- & D- Kader, Skispringen.  
balori®-Training zur Leistungsoptimierung.

### Württembergischer Fussballverband

balori®-Training in der Weiterbildung für Lizenztrainer  
im Bereich Koordination.

## TRAINING

### WELCON Präventionskurse

balori® mit bis zu 100% Krankenkassenförderung.  
Weitere Informationen unter: [www.balori.de](http://www.balori.de)

### balori®-Koordinationskurse

Attraktives Zusatzangebot im Kursbereich.

### balori®-Personal Training

Individuelles balori®-Training mit ausgebildeten  
balori®-Koordinationstrainern.