



Rückenschmerz – Therapie

F&G suchte die „BALLance“-Erfahrung

Dr. Tanja Kühne wendet ihre BALLance-Methode selbst an



Dr. Tanja Kühne

Dr. Tanja Kühne ist Dipl. Sportwissenschaftlerin, freiberufliche Dozentin und Referentin „Gesundheitsprävention & Sport“, Schwerpunkt Rücken, Krafttraining und biomechanisches Training. Referentin für Grönemeyer Medical Service und "Wirbelwind: Entwicklungszentrum für Prävention & Sportrehabilitation". Erfinderin und Mitentwicklerin der „BALLance“-Methode. Sie ist darüber hinaus Autorin zahlreicher internationaler wissenschaftlicher Veröffentlichungen und Ex-Mitglied der Nationalmannschaft der Ukraine.

Für die letzte F&G-Ausgabe hat sich Patrick Schlenz in die Rückenschmerz-Therapie von Frau Dr. Tanja Kühne in Bochum begeben. Mithilfe ihrer sogenannten „BALLance“-Methode konnte der Chefredakteur seinen durch den Büro-Alltag verursachten Verspannungen erfolgreich zu Leibe rücken. F&G hat sich umgehört, wer noch auf die „BALLance“-Methode setzt und warum.

Das Konzept von Frau Dr. Kühne basiert auf der **Kombination von speziell entwickelten „BALLance“-Bällen und einfachen Übungen.** Diese stützen sich auf natürliche Entlastungsmechanismen für Muskeln, Wirbelsäule, Bandscheiben und Gelenke. Die relativ festen Kunststoffbälle, die aus einem in Deutschland entwickelten Integralschaumstoff bestehen, sind für die optimale Anpassung an den Körper mit einer flexiblen Stahlfeder verbunden. Zwei bis vier dieser Bälle werden so unter den Nacken- oder Rückenwirbeln platziert, dass der darauf liegende Anwender über zwei bis drei Rückenwirbel auf den Bällen gleiten kann und die entsprechenden Partien massiert werden – wie es sonst vielleicht nur Therapeutenhänden tun. Zunächst mag sich das eigenartig bis unangenehm anfühlen, doch spätes-



tens bei der dritten Rollbewegung wird die Übung zur Wohltat.

Die „BALLance“-Methode wird ausschließlich mit einer Trainingseinheit für Übungsleiter vermarktet und eignet sich auch im Bereich des Gruppentrainings. Nach insgesamt zwölf Übungen, die auch Nacken-, Arm-, Bein- und Beckenübungen beinhalteten, fühlte sich zumindest unser F&G-Chefredakteur rundum leicht und entspannt. <<

BALLance gibt es auch auf der FIBO: Halle 8, C39.

Im Rahmen der DFAV-Convention vom 3.4. wird Frau Dr. Kühne täglich einen BALLance-Vortrag halten: Do um 14:30, Fr.–So. jeweils um 13:15 (im Theorieraum der Convention).

Wie ist die Performance von BALLance in der Praxis?

Jennifer Hönning setzt auf BALLance

Jennifer Hönning ist Physiotherapeutin, Leiterin der Akademie für Gesundheitsfachberufe am Standort Kaiserslautern und erlebt die BALLance-Faszination mit Leistungssportlern, Patienten und innerhalb der betrieblichen Gesundheitsförderung. www.akademie-pfalz.de/ www.meintrainer24.com.



Jennifer Hönning

Die ehemalige Leistungssportlerin im Tischtennis (Olympia 2000 Sidney) und Physiotherapeutin nutzt das Konzept von Frau Dr. Kühne als Ausgleich zum stressigen und leistungsorientierten Arbeits- und Sportleben: „BALLance bietet Erholung für Muskulatur,

Bandscheiben und Seele. Ich nutze diese Methode um meinen Rundrücken selbst zu behandeln und um Kunden Hilfe zur Selbsthilfe zu ermöglichen.“ Für sie steht die **Mikromobilisation der Wirbelsäule genauso im Vordergrund wie die Regenerationsmöglichkeit.**

BALLance in der Physiotherapie und im Leistungssport

Als Schulleiterin der Akademie für Gesundheitsfachberufe am Standort Kaiserslautern wendet Jennifer Hönning BALLance sowohl in der Ausbildung von Physiotherapeuten als auch zur Regeneration im Leistungssport bei Fußballern, Tischtennis- und Tennis-Spielern an: „Die Mobilisation der Brustwirbelsäule mit ihren reflektorischen Auswirkungen auf die Hals- und Lendenwirbelsäule sehe ich als Herzstück der Methode und denke dabei an die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten.“

BALLance im Yoga

Katrin Reuß, Inhaberin des Yoga-Studios „Einklang“ in Gera ist auch Ausbilderin im BALLance-Team. www.einklang-yoga.com

„Mit BALLance finden an Rückenschmerzen oder Verspannungen leidende Menschen auf äußerst angenehme und vor allem sehr einfache Weise Entspannung und eine sofort spürbare Schmerzreduzierung. Die Kursteilnehmer sind immer verblüfft, wie wenig so gut tun kann.“



Katrin Reuß

BALLance
Dr. Tanja Kühne

Weitere Informationen

Auf der Website www.ballance-concepts.de/ballance-training.html finden Sie den Film BALLance Training und weitere Informationen zu Frau Dr. Kühnes Methode.

BALLance in Studio-Kursen

Claudia Müller-Braun, Yoga- und Pilates-Lehrerin im Injoy in Dorsten: „Noch haben wir keinerlei Werbung für diese Methode gemacht. Die Teilnehmer gehen so glücklich und lächelnd aus dem Kurs, dass andere neugierig werden.“ www.injoy-dorsten.de.



Claudia Müller-Braun

Auch Injoy in Dorsten bietet seit November 2013 als eines der ersten

Studios die „BALLance - Dr. Tanja Kühne“ als 30-minütigen Kurs an. „Aus anfänglich 2 Kursen wurden in kürzester Zeit 8 Kurse mit rund 25 Teilnehmern. Viele können sich zu Beginn nicht richtig wahrnehmen, können aber den Effekt der Entspannung der Detonisierung der Muskulatur nach drei bis fünf Minuten sehr wohl spüren. Einige Mitglieder spüren sich flacher am Boden liegend, viele spüren die Wärme, die Durchblutung, viele fühlen sich um ein paar Zentimeter größer, aufrechter“, berichtet Claudia Müller-Braun.



BALLance im Personal Training



Steve Schneider und Sonja Ambischer

sie seither im Personal Training an ihre Kunden weiter: <http://www.schneider-Training.ch>.

Steve Schneider und Sonja Ambischer von der SCHNEIDER Gesundheitstraining GmbH in der Schweiz lernten die BALLance-Methode auf dem InLine Kongress in Kassel kennen und geben

Steve Schneider, Geschäftsführer von SCHNEIDER Gesundheitstraining GmbH in der Schweiz, hat seine Methode gefunden, BALLance an seine Kunden weiterzugeben: „Zuerst wird entspannt, damit die Kunden ihre aktuelle Position der Wirbelsäule erfahren und spüren, wie sie da liegen. Das ist wichtig, um auch den wirklich markanten Effekt der BALLance-Methode zu spüren. Danach geht es auf die Geräte. Für die Zukunft haben wir geplant, Aktionswochen anzubieten, in welchen wir ein bestimmtes Thema behandeln, z. B. den Nacken, das Gesäß, speziell Piriformis etc.“