

# 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. [www.pantografie.de/videos.html](http://www.pantografie.de/videos.html)

## Kurs 1: "EinBALL-MOVE".

Grundlage sind hier kombinierte Bewegungsabläufe mit einem Ball. Gelingen diese, werden Glückshormone frei gesetzt. Franz Bauer zeigt grundlegende Techniken mit Ein-Ball-Würfen, bei denen nicht nur die Hände arbeiten, sondern auch der gesamte Körper. Der Übungsaufbau ist gut für die Fitness, stärkt den Rücken, schult die Geschicklichkeit und macht auch noch Spaß.

## Kurs 2: "ZweiBALL-MOVE".

Aufbauend auf den ersten Kurs, kommt hier der zweite Ball in die Übungseinheiten. 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, dann spürt jeder die Magie.

## Kurs 3: "DreiBALL-MOVE".

Die Krönung der Herausforderung ist das Jonglieren mit drei Bällen. Der Kurs 1 und 2 sind hierfür eine wichtige Grundlage. Die erworbene Routine helfen den TeilnehmerInnen, auch diese Hürde zu meistern.



### Stimme eines Teilnehmers:

*"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)*

immer mittwochs und donnerstags

Kurs 1 **EinBALL-MOVE** von 18:00 bis 18:45 Uhr

Kurs 2 **ZweiBALL-MOVE** von 19:00 bis 18:45 Uhr

Immer freitags ...

Kurs 3 **DreiBALL-MOVE** von 17:00 bis 18:30 Uhr

<b>Monatsbeitrag</b>	für 10 bis 14 Jahre	18 Euro,
	für Schüler und Studenten	24 Euro
	für Erwachsene	34 Euro,
	Familienkombi	52 Euro.

Wenn zwei Kurse gebucht werden, kostet der zweite Kurs die Hälfte. RAUM-Kleinkunstbühne im cha13, Ludwigstr. 13 in Cham.

**Anmeldung und Info** unter 09971-995121 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](http://www.facebook.com/pantografie)