

Fit & Fun

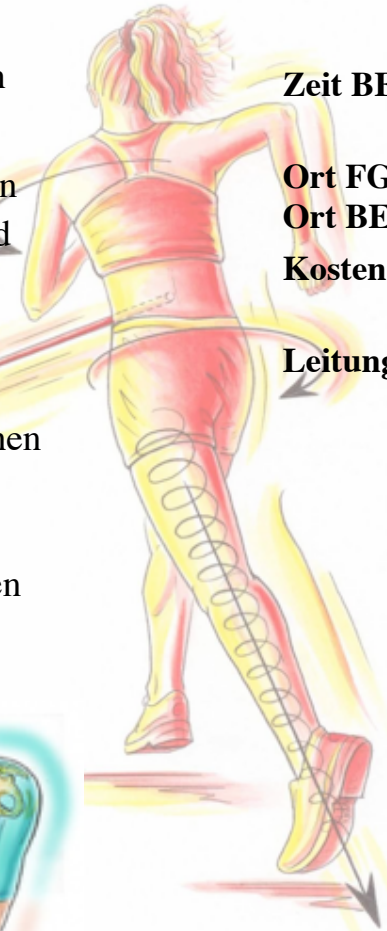
mit der
Franklin-Methode®



das Rundum-
Wohlfühltraining
- in Freiberg und
Brand - Erbsdorf -

Woche für Woche neu:

- Bewegung lernen, die Spaß macht
- trainieren mit allen Sinnen
- anatomisches Wissen spielerisch aneignen
- Kraft und Koordination aufbauen
- schwungvoll zu körperlicher und geistiger Fitness gelangen
- Selbstheilungskräfte optimieren
- Körperfunktionen und deren Zusammenspiel in allen Bereichen (Gelenke, Muskeln, Organe, Nervensystem) verbessern
- gesunde Bewegungsideen für den Alltag mitnehmen



Zeit FG	dienstags	18:15 - 19:15 Uhr 19:30 - 20:30 Uhr
	mittwochs	8:15 - 9:15 Uhr
Zeit BED	donnerstags	18:30 - 19:30 Uhr (vierzehntägig)
Ort FG	Freiberg, Enge Gasse 5a	
Ort BED	Bergapotheke am Markt	
Kosten	Einzelstunde 8 € Zehnerkarte 60 €	
Leitung	Ingunn Abraham Dipl. Bewegungspädagogin · 3jährige Ausbildung bei Eric Franklin und Erich Walker in der Schweiz · 14jähriges Kursmanagement · Lehrtätigkeit an div. Gesundheitseinrichtungen und Hochschulen	

- Kurseinstieg jederzeit möglich
- geeignet für alle Altersgruppen
- keine Vorkenntnisse erforderlich

Anmeldung:

Tel.: 03731 210090
ingunn.abraham@arcor.de
www.ingunn-abraham.de

