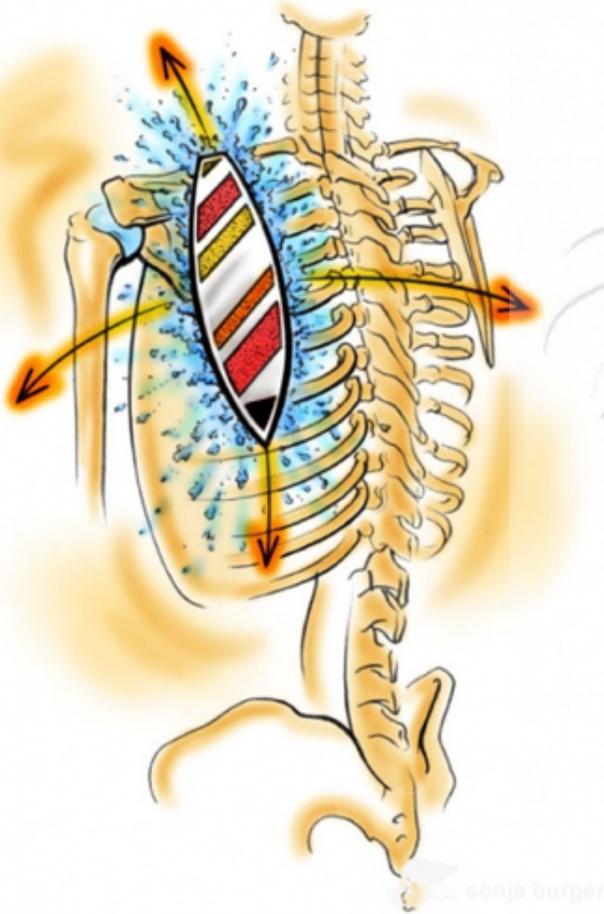


# Entspannte Schultern (2)



die Franklin-Methode®

Samstag  
27.10.2018  
9:30 - 12 Uhr

Dieser Kurs ist eine ganze Schulterinfonie:  
Die Integration von Gelenken, Muskeln und  
Faszien.

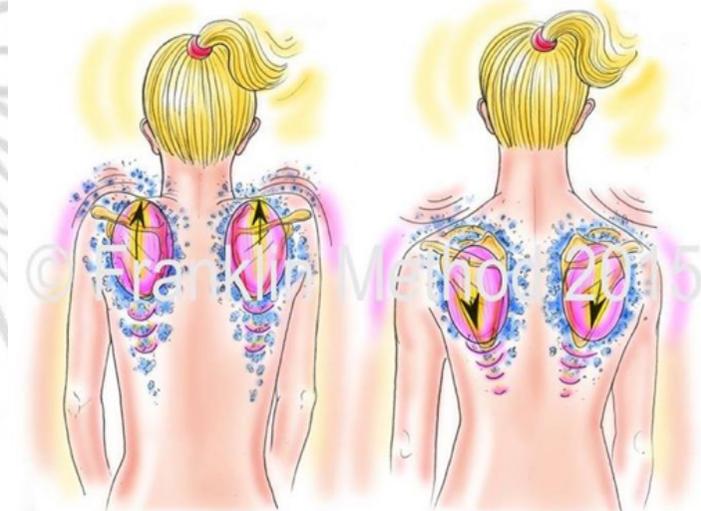
Wir erleben deren Zusammenspiel, was uns  
sofort in ein besseres Bewegungsgefühl bringt  
und lernen gezielte Übungen mit Bällen und  
Bändern kennen.

Das Resultat ist ein beweglicher, kraftvoller  
Schultergürtel, freie Armbewegung und eine  
aufgerichtete Wirbelsäule.

## Kursinhalt:

- hängen - tragen - verbinden:  
gute Koordination zwischen Armen und  
Rumpf als Voraussetzung für einen freien  
Schultergürtel
- der geniale Bauplan der Schultermuskulatur
- Kraft für Bizeps, Delta und Co.
- genauer nachgespürt:  
was uns der beste Anatomie-Atlas (noch) nicht  
zeigt
- das kleine Fitness-Studio für überall:  
Franklin-Bälle und Bänder zaubern mehr  
Lebensqualität in den Alltag

- Wo:** Freiberg, Enge Gasse 5a  
1. Etage, Abraham
- Wann:** Samstag, 27. Oktober 2018  
9:30 - 12 Uhr
- Wieviel:** 32,00 / erm. 25,00 €
- Wer:** Ingunn Abraham  
Dipl. Bewegungspädagogin  
· 3 jährige Ausbildung bei  
Eric Franklin und Erich  
Walker in der Schweiz  
· 15 jähriges Kursmanagement  
· Lehrtätigkeit an diversen  
Gesundheitseinrichtungen  
und Hochschulen



Bilder: Eric Franklin

## Anmeldung:

Anmeldung bitte  
telefonisch oder per Email.

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

