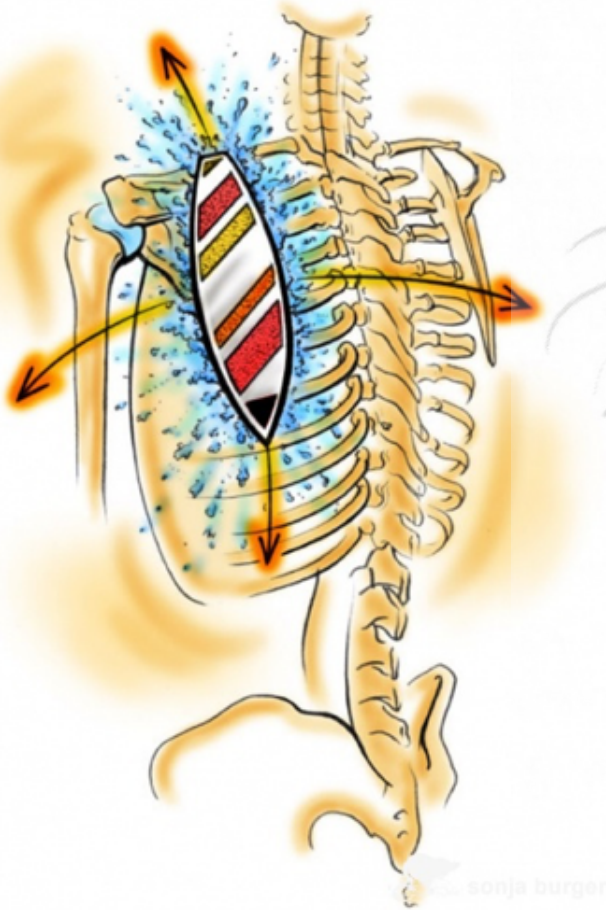


Entspannte Schultern (2)



die Franklin-Methode®

Samstag
27.10.2018
9:30 - 12 Uhr

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

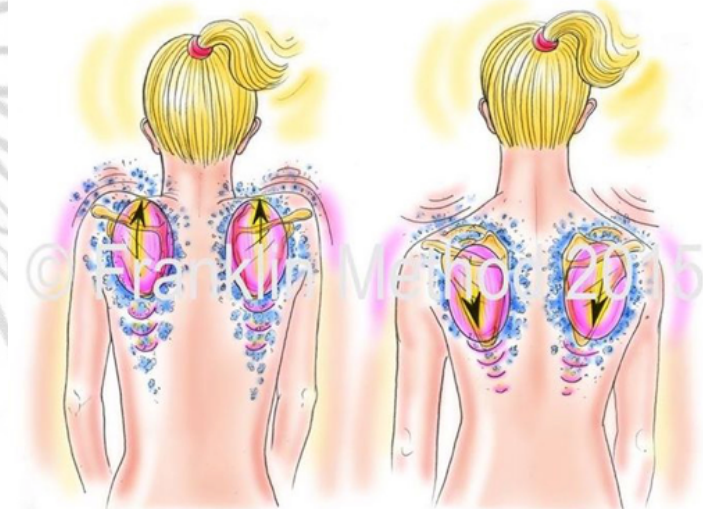
Wir erleben deren Zusammenspiel, was uns
sofort in ein besseres Bewegungsgefühl bringt
und lernen gezielte Übungen mit Bällen und
Bändern kennen.

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

