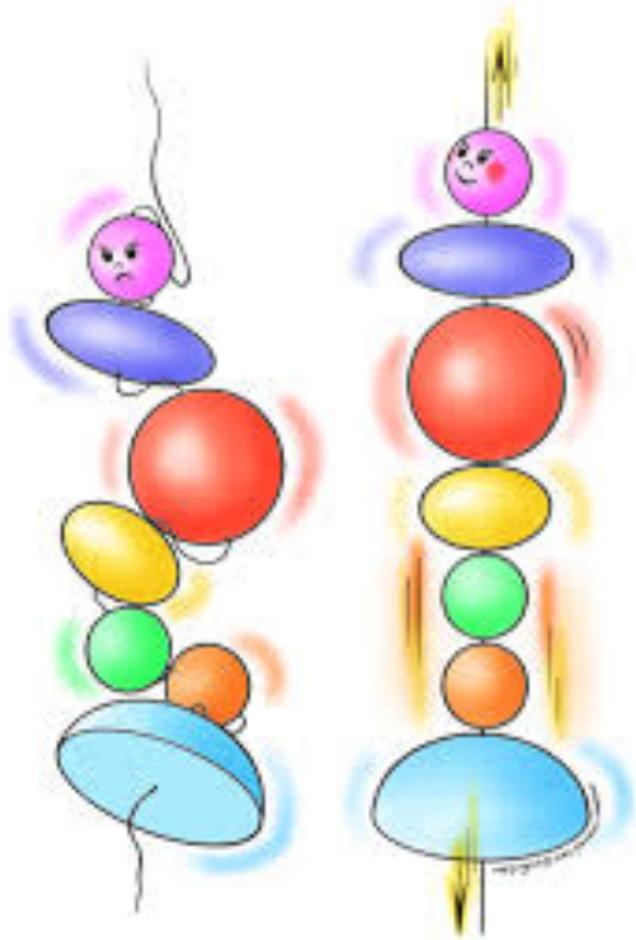


# Wirbelsäulengesundheit (1)

## Gelenke und Bänder



die Franklin-Methode®

Samstag 14.9.2019

9:30 - 12 Uhr

Unsere Wirbelsäule ist ein Wunder an Beweglichkeit mit ihren mehr als 100 Gelenken. Wenn die Gelenke ihre Arbeit vollumfänglich leisten, werden Bandscheiben und Muskeln kraftvoll unterstützt.

Die Bänder sind es - neben den Facettengelenken - die die Wirbelsäule in ihren Bewegungsrichtungen führen, dynamisieren und stabilisieren.

Dieser spezielle Fokus verfeinert unser Körperbewusstsein.

Er entlastet und regeneriert die Bandscheiben und führt uns weg von Krampf und Starre!

### Kursinhalt:

- wir erleben, wie die zahlreichen Facettengelenke die Ausrichtung und Beweglichkeit der Wirbelsäule bestimmen
- wir lernen, wie ein Krafttraining für Bänder aussehen kann
- wir „ölen“ Wirbel für Wirbel mit erfrischenden, erquickenden Bewegungen
- wir beschäftigen uns mit den phänomenalen biomechanischen Zusammenhängen zwischen den Wirbelsäulenbändern, den Bandscheiben und dem Zentralnervensystem

- Wo:** Freiberg, Enge Gasse 5a  
1. Etage, Abraham
- Wann:** Samstag, 14. September 2019  
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



Anmeldung bitte  
telefonisch oder per Email.

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