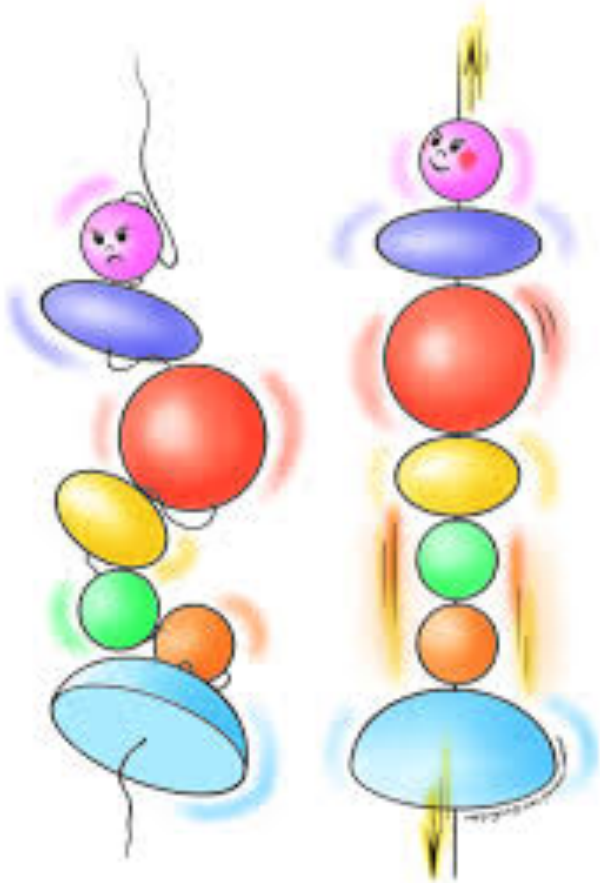


# Wirbelsäulengesundheit (2)

## Muskeln und Faszien



die Franklin-Methode®

Samstag 12.10.2019

9:30 - 12 Uhr

Heute weiß man: Rückengesundheit hängt von vielen Faktoren ab. Dazu zählt neben gesunder Lebensweise (Ernährung, Bewegung, emotionale Ausgeglichenheit) auch der Blick auf geschmeidige Faszien.

Die Faszien ermöglichen der Wirbelsäule erst ihren kräftigen und flexiblen Auftritt.

Muskeln sind nicht allein Kraftpakete, die sich verspannen können. Vielmehr gewährleisten elastische Faszien erst die dynamische Stabilität der linearen und spiralförmigen

Muskelbewegungen. Faszientraining für den Rücken schult Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Unsere spielerische Herangehensweise bringt Freude ins Training und garantiert schnelle Fortschritte.

### Kursinhalt:

- neueste Forschungen: welche Muskeln für die Rückenstabilität von entscheidender Bedeutung sind
- Druck und Zug sind gekoppelt: was Tensegrität im Rücken bedeutet und warum diese so wichtig ist
- die große Lendenfaszie: ihre enorme Bedeutung für die Rückengesundheit
- locker und stark sind keine Gegensätze: kreatives Training mit Franklin-Bällen und Therabändern
- positive Rückenbilder: durch wahrnehmendes Üben in Verbindung mit Berührung und Vorstellung dem Rücken eine neue Wertschätzung geben

**Wo:** Freiberg, Enge Gasse 5a

1. Etage, Abraham

**Wann:** Samstag, 12. Oktober 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

