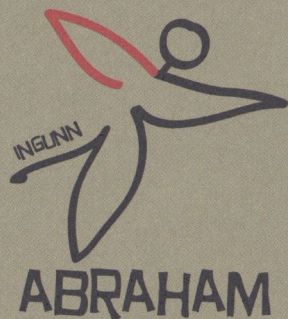
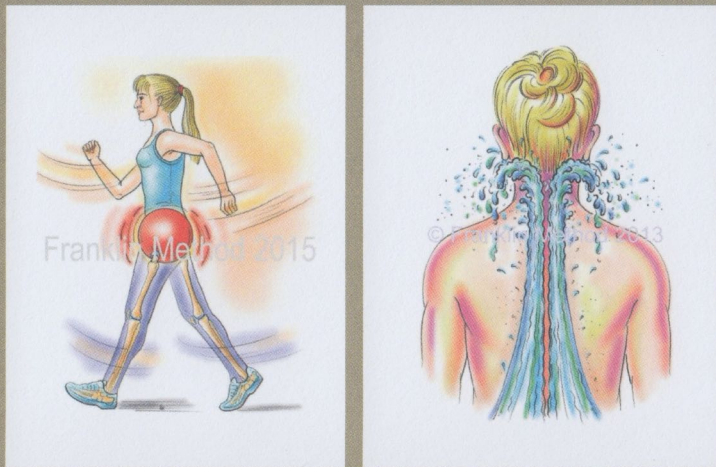


Franklin-Methode® Freiberg Kursangebote

2020 / 21



Beweglich und frei
den Alltag meistern

Fit & Fun - das regelmäßige Rundum-Wohlfühltraining

- dienstags 18.15 - 19.15 Uhr
- dienstags 19.30 - 20.30 Uhr
- mittwochs 8.00 - 9.00 Uhr

- ✓ alle Körperbereiche in voller Vielfalt erleben und stärken
- ✓ Bewegung lernen, die Spaß macht
- ✓ erfahren, wie man die Lockerheit den Tag über beibehält
- ✓ fit sein mit Bildern im Kopf

- Kurseinstieg jederzeit möglich
- fortlaufend (außer Schulferien)
- geeignet für alle Altersgruppen
- kostenlose Schnupperstunde



Kursort:

Freiberg, Enge Gasse 5a

Kontakt:

ingunn.abraham@arcor.de
Telefon 03731/ 210090

mehr Information zu Kosten und Inhalten:

www.ingunn-abraham.de

Änderungen vorbehalten!

Kurskalender

September 2020

Muskelbalance zwischen Becken, Knie und Fuß

Gut trainierte Beinmuskeln sind entscheidend für gesunde Gelenke vom Becken bis zum Fuß. So ist es der gesamte Mantel aus Muskulatur und Faszienetz – neben den Knochen – der unser Körpergewicht trägt. Koordinierte Muskelaktion richtet die Beine aus und stabilisiert sie.

Teil 1:

- Samstag, 19.9.20 9.30 - 12 Uhr

Beschäftigt sich mit der Oberschenkelmuskulatur und ihrer Einflussnahme auf die Knie. Erlebt die Beine als spielerische Hebel und tragende Verbindungen zum Boden, spürt zentrierten Hüftgelenken und einem angekurbelten Venen – Stoffwechsel nach und erfreut euch an neu gewonnener Beweglichkeit eurer Knie!

November 2020

Muskelbalance zwischen Becken, Knie und Fuß

Teil 2:

- Samstag, 7.11.20 9.30 - 12 Uhr

Hier bauen wir die Brücke von den Knien zu den Füßen. Die Unterschenkelmuskulatur nämlich ist maßgebend für gut trainierte Fußgewölbe, stabile Sprunggelenke und kraftvolle Elastizität beim Gehen.

Entdeckt das Gehen neu und erhaltet neben speziellen Hilfen zur Linderung eurer Fußprobleme ein effektives Workout zum Mitnehmen!

Bilder machen beweglich in Körper und Geist

• Samstag, 28.11.20 9.30 - 12 Uhr

Entdecken wir grundlegend die vielfältigen Vorzüge der Franklin-Methode®!
Wir alle haben – unbewusst – Bilder unserer Bewegungsabläufe im Kopf.
Darunter sind oft Fehlhaltungen gespeichert, die Schmerzen machen bzw. verursachen werden.
Verspannte Nackenmuskeln schmelzen wie Vanilleeis in der Sonne... Die Kraft solcher bildhaften Vorstellungen steht für lustvolles Lernen mit allen Sinnen.
Damit gewinnen wir neu eine natürliche Beweglichkeit, verbesserte Koordination und sogar mentale Entspannung. Gemeinsam werden wir verschiedene Bilderkategorien vom Kopf in die Bewegung bringen.

Januar 2021

Drüsenvitalität und Körperaufrichtung

• Samstag, 16.1.21 9.30 - 12 Uhr

Bei allen Stoffwechselfunktionen des Körpers haben die Drüsen ein gewaltiges Wort mitzureden! Ihre gesunde Funktion ist lebenswichtige Voraussetzung für einen ausgeglichenen Hormonhaushalt, die Modulation des Blutdrucks, eine gesunde Verdauung und vieles andere. Mehr noch, wir können nämlich auch unsere Haltung über gesunde Drüsenfunktionen verbessern; sie unterstützen die Geometrie des Körpers. Erleben wir nach Überblick und Einblick „das Drüsengefühl“!

März 2021

Powermuskel Beckenboden

Teil 1: Das gelenkige Becken

• Samstag, 6.3.21 9.30 - 12 Uhr

Muskeln wollen Knochen bewegen!
Deshalb beginnt ein dynamisches Beckenbodentraining mit dem Erleben und Optimieren der Beweglichkeit in den Beckengelenken. Davon profitieren nicht nur der Beckenboden, sondern auch die Knie, die Hüftgelenke und der Rücken.
Das Becken spielt bei der Auslösung von fast jeder Bewegung, für das Gleichgewicht und die natürliche Körperaufrichtung eine entscheidende Rolle.

April 2021

Powermuskel Beckenboden

Teil 2: Muskeln

• Samstag, 24.4.21 9.30 - 12 Uhr

Ein gut trainierter Beckenboden ist elastisch, kraftvoll und bildet die Basis für ein gutes Körpergefühl. Die äußerst wirksamen Übungen der Franklin-Methode stärken sowohl die Muskeln des Beckenbodens als auch das Bindegewebe.

Mai 2021

Powermuskel Beckenboden

Teil 3: Organe

• Samstag, 29.5.21 9.30 - 12 Uhr

Der 3. Kurs dieser Reihe befasst sich mit den Beckenorganen Blase, Gebärmutter und Mastdarm. Lassen diese in ihrer Kraft nach, führt das meist auch zu einer Erschlaffung der Beckenbodenmuskulatur und möglicherweise auch zu Inkontinenz und Senkungsbeschwerden. Zur Vorbeugung und Abhilfe genügt es aber nicht allein, den Beckenboden zu trainieren. Die Organe selbst sind es, die das Training brauchen!
Wir „stellen sie an ihren Platz“ mittels gesundem Organtonus und trainierten Bändern.

Kurse über die Volkshochschule Mittelsachsen

Freiberg:

Bilder machen beweglich in Körper und Geist

- Montag, 9.11.20 18.30 - 20 Uhr Teil 1
- Montag, 16.11.20 18.30 - 20 Uhr Teil 2

Mittweida:

Gesundes Herz - starker Kreislauf

- Freitag, 13.11.20 17 - 20 Uhr

Info: www.vhs-mittelsachsen.de