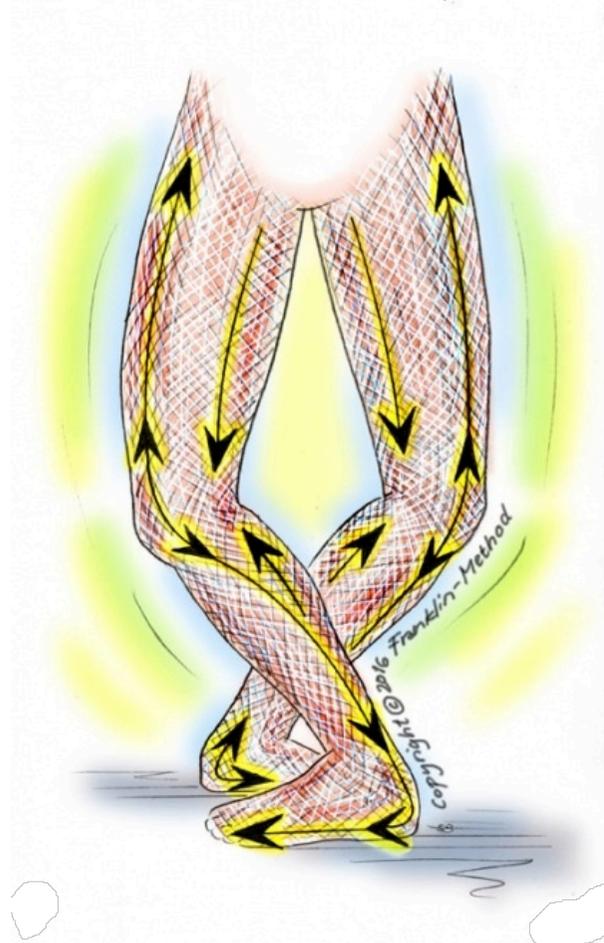


# Muskelbalance zwischen Becken, Knie und Fuß (1)



die Franklin-Methode®

Samstag 10.10.2020

9:30 - 12 Uhr

Wohlgeformte Beine sind ohne Zweifel von ästhetischem Wert, gut trainierte Beinmuskeln haben aber auch entscheidende Bedeutung für gesunde Gelenke – vom Becken bis zum Fuß. Durch koordinierte Muskelaktion werden die Beine ausgerichtet und stabilisiert. Unser Körpergewicht wird dann nicht nur über die Knochen weitergeleitet, sondern der gesamte „Mantel“ aus Muskulatur und Bindegewebe stützt und trägt. Das durchgängige Fasziennetz sortiert die verschiedensten Muskeln und schafft zugleich Verbindungen.

Teil 1 beschäftigt sich hauptsächlich mit der Oberschenkelmuskulatur und ihrer Einflussnahme auf die Knie.

## Kursinhalt:

- die Beine als spielerische Hebel und tragende Verbindung zum Boden erleben
- ein Konzept der Oberschenkelmuskulatur erarbeiten
- diejenigen Muskeln lösen, die unter zu großer Spannung stehen – zu Gunsten derjenigen, die gestärkt werden sollen
- Hüftgelenke zentrieren und befreien, Knieproblemen Erleichterung verschaffen
- den Stoffwechsel im gesamten Fasziennetz der Beine ankurbeln als Venenpflege und Prophylaxe gegen Krampfadern & Co.

- Wo:** Freiberg, Enge Gasse 5a  
1. Etage, Abraham
- Wann:** Samstag, 10. Oktober 2020  
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
  - 16 jähriges Kursmanagement
  - Lehrtätigkeit an diversen Gesundheitseinrichtungen und Hochschulen



## Anmeldung:

Anmeldung bitte telefonisch oder per Email.

Bitte rutschfeste Socken mitbringen.

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

