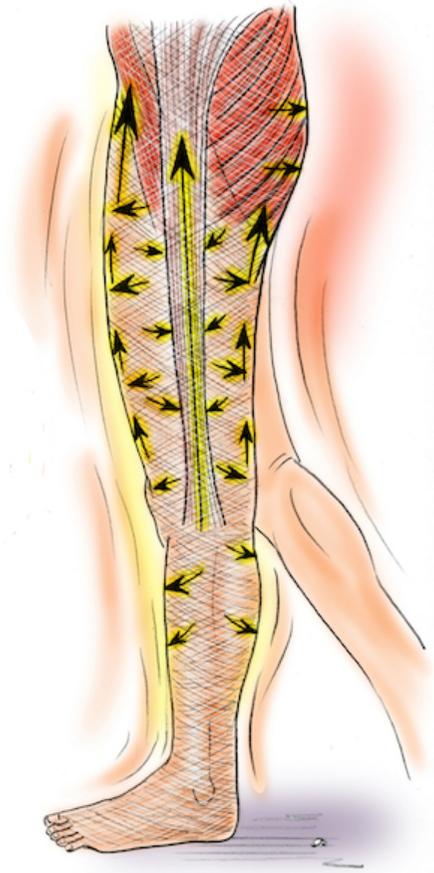


# Muskelbalance zwischen Becken, Knie und Fuß (2)



die Franklin-Methode®

Samstag 7.11.2020

9:30 - 12 Uhr

Nachdem wir uns in Teil 1 dieses Kurses konzeptuell mit der Oberschenkelmuskulatur beschäftigt haben, bauen wir in Teil 2 die „Brücke“ von den Knien zu den Füßen. So ist die Unterschenkelmuskulatur maßgebend für gut trainierte Fußgewölbe, stabile Sprunggelenke und kraftvolle Elastizität beim Gehen.

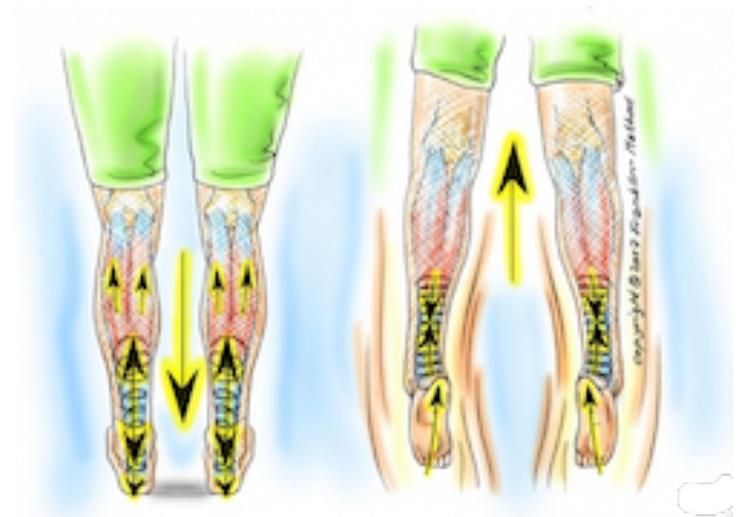
Das Gehen nämlich ist ein hochkomplexer Vorgang gut abgestimmter Muskelkoordination. Indem wir die Muskeln lockern und stärken, optimieren wir das Gangbild und schonen die Gelenke.

Jedermann mit X- und O- Beinen, Plattfüßen, Hallux valgus u.a. kann profitieren!

## Kursinhalt:

- das Gehen neu entdecken mit Scholle, Zwilling, Steigbügel und Fischernetz
- Verkörpern der Muskelfunktion verbessert diese; spezielle Hilfen, um Fußprobleme zu lindern
- beim Therabandtraining die Muskelketten des Beines in Aktion erleben
- ein effektives Workout für die Beine mitnehmen, was auch noch Spaß macht!

- Wo:** Freiberg, Enge Gasse 5a  
1. Etage, Abraham
- Wann:** Samstag, 7. November 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

