

Fitness-Spaß mit Ball & Band



die Franklin-Methode®

Samstag 22.4.2023

9:30 - 12 Uhr

Meldet sich bei dir auch manchmal das schlechte Gewissen:

„Ich müsste mal wieder was für mich tun...?“

Dann ist es Zeit, den einzigartigen Ansatz der Franklin-Methode kennenzulernen.

Dein Einwand:

„Keine Zeit, kein Platz, keine Lust.“

Lass´ dich überzeugen. Für Spaß und Motivation sorgen Franklin-Bälle und Theraband.



Kursinhalt:

- mit verschiedensten Franklin-Bällen Balance verbessern, Aufrichtung fördern, Gelenke geschmeidig machen und verspannte Muskeln lösen
- Einführung in das Theraband: kräftigen, tonisieren, lockern
- neue Faszienübungen
- sportliche Choreografien: solo, zu zweit und in der Gruppe
- bildreiche Mentalkraft beflügelt das körperliche Rundum-Training

Wo: Freiberg, Enge Gasse 5a
1. Etage, Abraham

Wann: Samstag, 22. April 2023
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
• 19 jähriges Kursmanagement
• Lehrtätigkeit an diversen Gesundheitseinrichtungen und Hochschulen



Bilder: E. Franklin

Anmeldung:

Anmeldung bitte telefonisch oder per Email.

Bitte rutschfeste Socken mitbringen.

Tel.: 03731 210090

ingunn.abraham@arcor.de
www.ingunn-abraham.de



Franklin-Methode Freiberg

