

Powermuskel Beckenboden

Die Ganzheitlichkeit im Blick



die Franklin-Methode®
Samstag 29.10.2022
9:30 - 12 Uhr

In diesem 4. Teil zum „Powermuskel Beckenboden“ führen wir Erkenntnisse, Erfahrungen und Übungen zusammen. Und auch neue Highlights werden uns erstaunen! Besonders wesentlich ist die Einsicht, dass erst die Ganzheitlichkeit der Bemühungen den Erfolg verspricht:

Denn Beckenbodengesundheit fängt bei den Füßen an und führt hinauf bis zu den Kiefergelenken. Der Beckenboden ist eines der vielen Stockwerke, die unseren Körper wie ein Gebäude gliedern.

Dieser Beckenbodenkurs auf neuestem sportmedizinischem Stand ist sowohl als Rückbildungstraining nach der Schwangerschaft als auch zur Vorbeugung und Linderung von Inkontinenzbeschwerden geeignet. Und richtet sich natürlich an alle, die ihr Körper- und Bewegungsbewusstsein erweitern möchten!

Kursinhalt:

- noch mehr Beckenboden-Bewusstsein, Elastizität und Kraft
- geniale Beckenkonstruktion aus Brücken und Schlusssteinen
- die muskulären Partner des Beckenbodens in Aktion
- unsere Beckenorgane „laufen“ auch! Und gerne!
- aktive Verkörperung, Übungen mit Ball & Band

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

Wann: Samstag, 29. Oktober 2022
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
• 18 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



Franklin-Methode Freiberg

