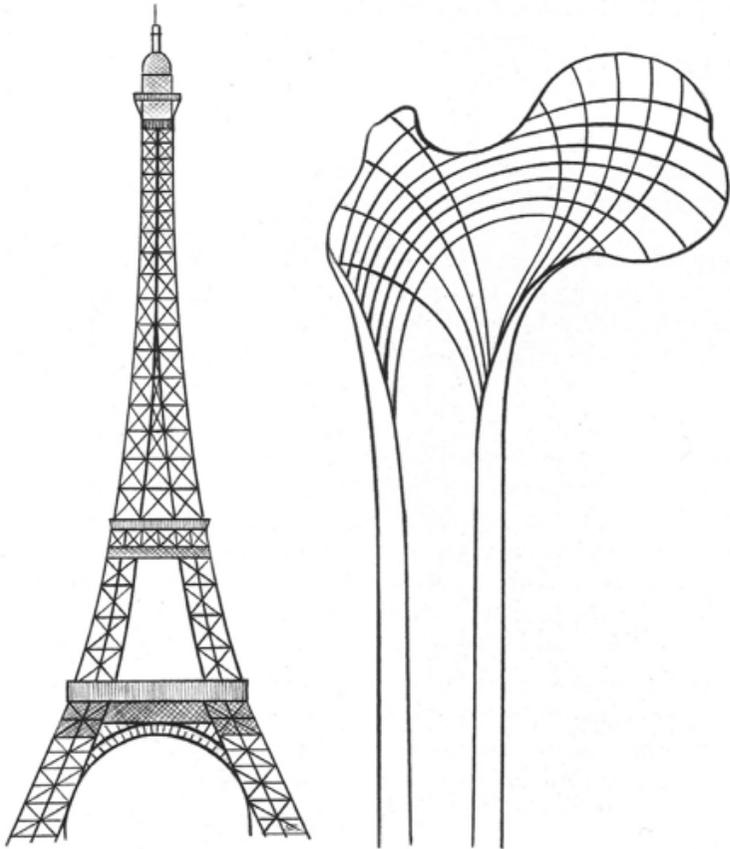


Unsere Knochen

stabil und elastisch
zugleich



die Franklin-Methode®

Samstag 3.12.2022

9:30 - 12 Uhr

Die Knochen sind eines der stoffwechselintensivsten Gewebe des Körpers. Im Knochenmark beispielsweise werden in jeder Sekunde Millionen neuer Zellen produziert.

Trotz ihrer Leichtbauweise sind sie extrem widerstandsfähig sowohl gegen Druck als auch Zug.
Ein Leben lang passen sie sich den Belastungen an, denen sie ausgesetzt sind.

Schlechte Haltungsmuster spiegeln sich früher oder später in der Knochenstruktur wider.

So ist die Stärkung der Knochengesundheit das A&O zur Vorbeugung von Knochenbrüchen – denn Osteoporose ist mittlerweile zur Volkskrankheit geworden.

Kursinhalt:

- wirksame Übungen zur Knochenstärkung
- Vorstellungsbilder für gesunde Knochen
- der Einfluss von Bewegung auf den Knochenstoffwechsel
- Knochenbruch, was tun? Hilfestellung zur schnelleren Heilung
- das Wesen der Knochen begreifen, verschiedenen Knochenstrukturen erleben

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

Wann: Samstag, 3. Dezember 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

