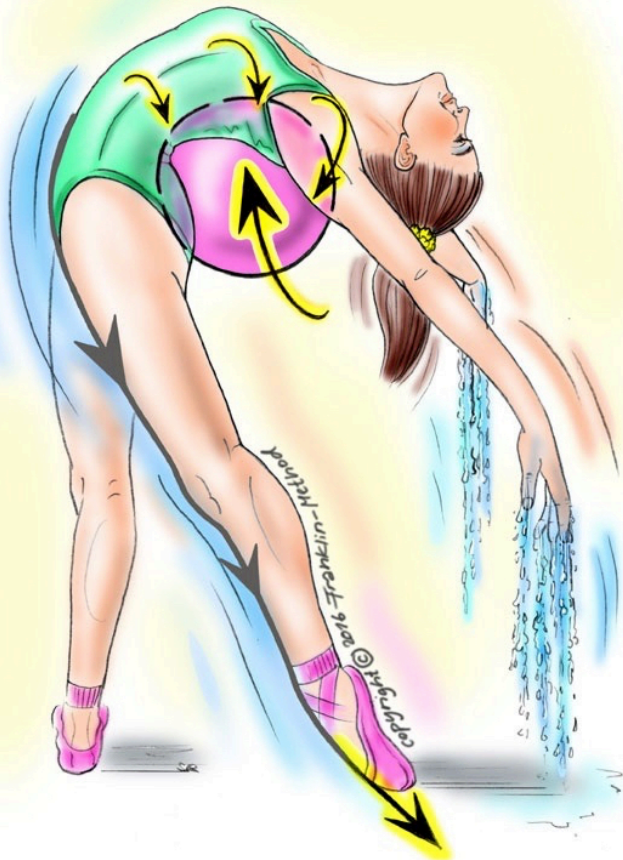


# Die dynamische Wirbelsäule



die Franklin-Methode®

Samstag 9.11.2024

9:30 - 12 Uhr

Die Wirbelsäule ist ein architektonisches Meisterwerk. Dennoch macht sie unzähligen Menschen das Leben schwer. Diese Tatsache liegt eher in unserem Haltungs- und Bewegungsbewußtsein als im Körperbau. Krafttraining zum Muskelaufbau ändert aber nicht zwingend das Bewegungsverhalten. Im Gegenteil: In den meisten Fällen ist es eine Notlösung, die nur hilft, solange wir im Fitnessstudio angemeldet sind. Oftmals verschlimmern sich die Beschwerden sogar noch, weil durch dieses Training Gelenke und Bandscheiben noch mehr unter Druck geraten und die Beweglichkeit eingeschränkt wird. Lernen Sie in diesem Franklin-Kurs, was gemäß den neuesten Forschungen für die Rückengesundheit von entscheidender Bedeutung ist. Eine locker-geschmeidige Wirbelsäule ist unser Ziel!

## Kursinhalt:

- entdecken der vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten unserer Wirbelsäule mit ihren mehr als 100 Gelenken
- die Wirbelsäule als bewegende und tragende Verbindung von Kopf und Becken erleben
- psychologische Faktoren der Rückengesundheit beleuchten
- mit Franklin-Bällen und -Bändern Kraft, Beweglichkeit und Koordination in einem Guss trainieren

- Wo:** Freiberg, Enge Gasse 5a  
1. Etage, Abraham
- Wann:** Samstag, 9. November 2024  
9:30 - 12 Uhr
- Wieviel:** 35,00 / erm. 28,00 €
- Wer:** Ingunn Abraham  
Dipl. Bewegungspädagogin
- 3 jährige Ausbildung bei Eric Franklin und Erich Walker in der Schweiz
  - 20 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

