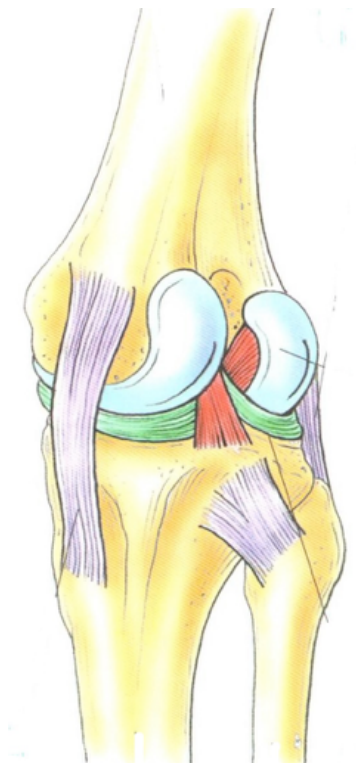


Gesunde Knie - geschmeidig und stabil



die Franklin-Methode®

Samstag, 5.9. 2026

9:30 - 12 Uhr

Die Knie sind wichtige Bestandteile unseres Bewegungsapparates.

Sie müssen auch dann flexibel bleiben, wenn sie den größten Teil des Körpergewichtes tragen.

Theoretisch lässt sich Stabilität durch Steifheit und Flexibilität durch Lockersein erreichen.

Wie die Knie beides in einem genialen System vereinigen, erleben Sie in diesem Kurs.

Freuen Sie sich auf das Erleben von leichten und geschmeidigen Knien!

Kursinhalt:

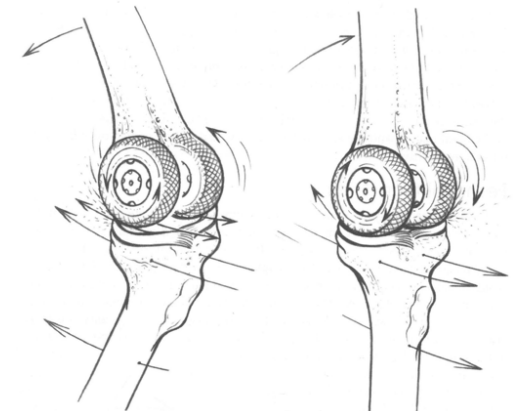
- Einblick in den Aufbau und die Funktionen des Kniegelenks
- Dank besserem Verständnis der Anatomie Verletzungen vorbeugen und vorzeitige Abnutzung vermeiden
- Lernen, wie man mit Hilfe von Bildern/Imagination die Menisken stärken und regenerieren kann
- Erfahren, wie man durch Ausrichtung der Beine die Belastung der Knie vermindern kann

Wo: Sport- und Freizeitzentrum
Tomogara Kamenz
Bautzner Straße 122
01917 Kamenz

Wann: Samstag, 5. September 2026
9:30 - 12 Uhr

Wieviel: 22,50 € (vor Ort zu zahlen)

Wer: Ingunn Abraham
Dipl. Bewegungspädagogin
• 3 jährige Ausbildung bei Eric Franklin und Erich Walker in der Schweiz
• 22 jähriges Kursmanagement
• Lehrtätigkeit an diversen Gesundheitseinrichtungen und Hochschulen



Bilder: Eric Franklin

Anmeldung: telefonisch oder per Email
03731 210090
ingunn.abraham@arcor.de
oder
0159 01889510
zurowa@icloud.com