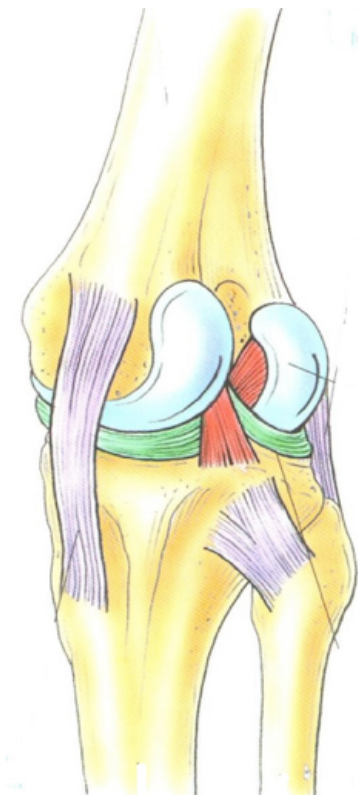


Gesunde Knie - geschmeidig und stabil



die Franklin-Methode®
Samstag, 7.11. 2026
9:30 - 12 Uhr

Im ersten Kurs zum Thema Knie haben wir einen Einblick in den Aufbau und die Funktionsweise des Kniegelenks gewonnen und spürbar erlebt, wie diese geniale Anatomie Stabilität und Flexibilität ein Leben lang ermöglicht.

Im zweiten Kurs vertiefen wir diese Erfahrung, lernen die Rolle der Muskeln für die Kniegesundheit kennen und dieses Wissen im Alltag und Sport umzusetzen.

Teilnahme auch unabhängig von Teil 1 möglich!



Kursinhalt:

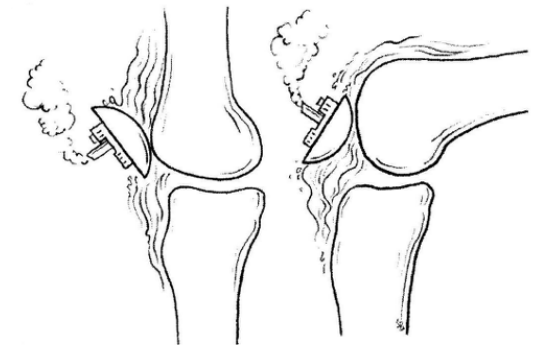
- was der Kniescheibe gut tut und was ihr schadet
- kennenlernen der Knochenrhythmen der Beine
- ihren positiven Einfluß auf die Knie erleben
- Muskulatur der Beine tonisieren, um den Knien Beweglichkeit und Stabilität gleichermaßen zu ermöglichen

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

Wann: Samstag, 7. November 2026
9:30 - 12 Uhr

Wieviel: 22,50 € (vor Ort 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