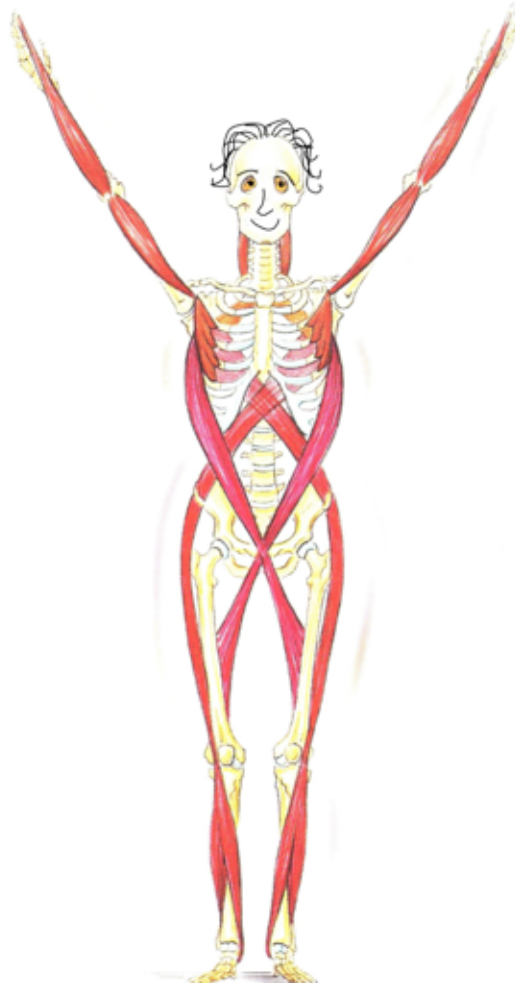


Muskelschlaufen

- die Spiralen im Körper



die Franklin-Methode®
Samstag, 10.10. 2026
9:30 - 12 Uhr

Wussten Sie, dass unser Kopf mit unseren Füßen verbunden ist? Und zwar über spezielle Muskelschlaufen.

Bei einem Wurf zum Beispiel helfen die Beine und das Becken dem Arm über genau jene Muskelschlaufen.

Dieses körperweite Kraft- und Kommunikationssystem schont die Gelenke, bringt maximale Effizienz und „zaubert“ geschmeidige, fließende Bewegungen.

Der Kurs öffnet das Verständnis für ganzheitliches Kraft- und Beweglichkeitstraining. Dabei werden wir das Zusammenspiel von Bindegewebe und Muskeln erleben und in ein sinnvolles Ganzkörpertraining integrieren.

Kursinhalt:

- wir lernen das Wichtigste über Bindegewebe und was es für unsere Gesundheit leistet
- wir begreifen das wirksame Zusammenspiel der verschiedenen Strukturen in der Bewegung
- wir lernen die zentrale Funktion der großen Rückenfaszie kennen
- wir erleben eine neue Aufrichtung und mehr Gleichgewicht mit Hilfe von Muskelschlaufen

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

Wann: Samstag, 10. Oktober 2026
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
· 22 jähriges Kursmanagement
· Lehrtätigkeit an diversen
Gesundheitseinrichtungen
und Hochschulen



Bilder: E. Franklin

Anmeldung:

Anmeldung bitte
telefonisch oder per Email.
Bitte rutschfeste Socken mitbringen.

Tel.: 03731 210090
ingunn.abraham@arcor.de
www.ingunn-abraham.de

