

# Fit & Fun

## mit der Franklin-Methode®



### Woche für Woche neu:

- Bewegung lernen, die Spaß macht
- trainieren mit allen Sinnen
- anatomisches Wissen spielerisch aneignen
- Kraft und Koordination aufbauen
- schwingvoll zu körperlicher und geistiger Fitness gelangen
- Selbstheilungskräfte optimieren
- Körperfunktionen und deren Zusammenspiel in allen Bereichen (Gelenke, Muskeln, Organe, Nervensystem) verbessern
- gesunde Bewegungsideen für den Alltag mitnehmen



**Zeit**

dienstags 18:15 - 19:15 Uhr

**Ort**

mittwochs 7:50 - 8:50 Uhr  
Freiberg, Enge Gasse 5a

**Kosten**

Zehnerkarte 90 € erm. 75 €

**Leitung**

Ingunn Abraham  
Dipl. Bewegungspädagogin  
· 3jährige Ausbildung bei Eric Franklin und Erich Walker in der Schweiz  
· 21jähriges Kursmanagement  
· Lehrtätigkeit an div. Gesundheitseinrichtungen und Hochschulen



das Rundum-  
Wohlfühltraining  
- einmalig in Freiberg -

- Kurseinstieg jederzeit möglich
- geeignet für alle Altersgruppen
- keine Vorkenntnisse erforderlich
- kostenfreie Schnupperstunde