

Fitte Füße

dynamische Basis

Teil 1 + 2

Obwohl unsere Füße uns tagein-tageaus durchs Leben tragen, ist deren geniale Bauweise den meisten Menschen unbekannt. Eine Vielzahl von wunderbaren kleinen Knochen, Gelenken, Bändern und Muskeln arbeiten auf koordinierte Weise zusammen, um uns vorwärts zu bewegen, ans Gelände anzupassen, zu tanzen oder auf den Fußspitzen zu stehen. Die Füße dienen sogar als Sinnesorgan und sind für unser Gleichgewicht von großer Bedeutung. Der Kurs macht die Funktion des Fußes erfahrbar und führt zu einer neuen Freundschaft mit unseren Füßen. Wohlbefinden, Kraft und Koordination wird diese neue Beziehung prägen.

In jedem der beiden Kurse lernen Sie differenziert das Wunderwerk Fuß kennen. Die Veranstaltungen haben unterschiedliche, aber einander ergänzende Inhalte und können auch einzeln gebucht werden.

Was erwartet Sie?

- erleben der Füße als weiches, bewegliches, tragendes Fundament genauso wie als kraftvolle Hebel
- Anatomie des Fußes-spannend und spielerisch vermittelt
- Imagination, Ball- und Bandübungen für elastische Kraft
- Übungen für den Alltag- Fußtraining mit jedem Schritt
- Verbesserung der Gehtechnik (z.B. beim Nordic-Walking profitieren)
- Fehlbelastungen und Fehlstellungen der Füße entgegen wirken
- Hilfe bei Fußproblemen
- den Einfluss der Fußstellung auf Knie, Becken und Wirbelsäule erfahren

- neugierig geworden?

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

Wann: Samstag, 17. April 2027
9:30 - 12 Uhr
Samstag, 22. Mai 2027

Wieviel: 35,00 / erm. 28,00 € pro Kurs

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:

Anmeldung bitte
telefonisch oder per Email.

Bitte rutschfeste Socken mitbringen.

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



die Franklin-Methode®

Samstag, 17. April 2027

Samstag, 22. Mai 2027

9:30 - 12 Uhr