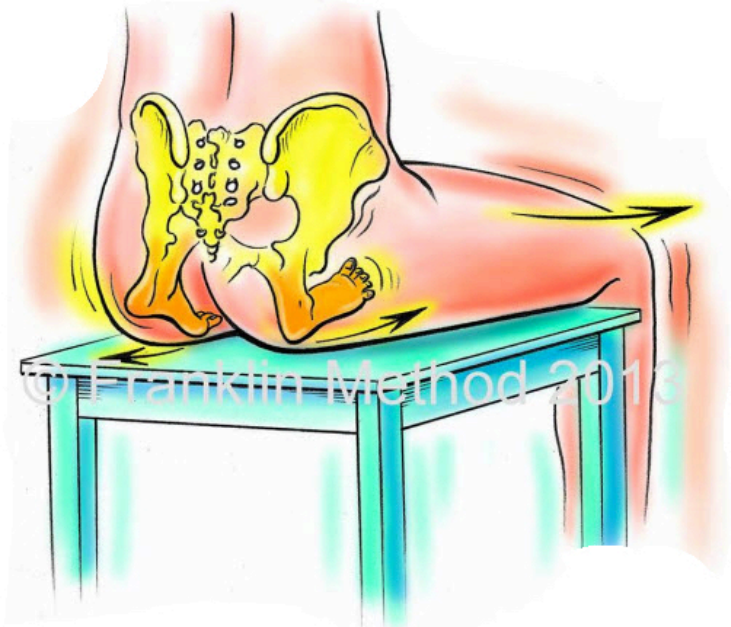


Sitz Dich fit



die Franklin-Methode®

Samstag, 21.11. 2026

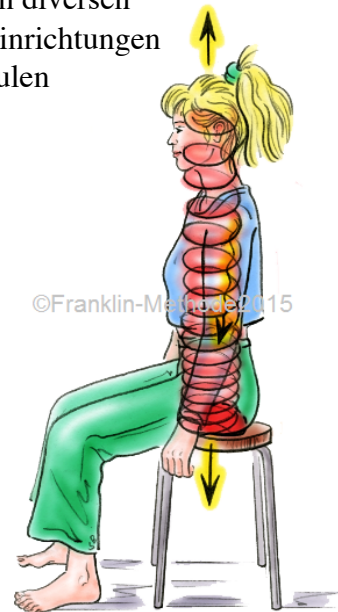
9:30 - 12 Uhr

Für viele Menschen gehört das stundenlange Sitzen am Computer zu den Dingen, die sich nicht vermeiden lassen. Wenn man etwas Bestimmtes im Leben aber sowieso immer tun muss -wieso diese Sache nicht besonders gut machen? Ist es überhaupt möglich, diesen nicht gerade bewegungsfreundlichen Beruf so zu nutzen, dass er für den Körper gewinnbringend wird? Ist es möglich, am Abend nicht mehr permanent erschöpft zu sein, sondern vielleicht sogar aufgebaut? Keine Entspannungsübungen mehr zu brauchen, um das auszubügeln, was man am Tag an Anspannung erzeugt hat? Ein kreativer Weg, der das möglich macht, ist die Franklin-Methode, welche auf einzigartige Weise erlebte Anatomie, Imagination und Bewegung verbindet. Machen Sie Ihren Sitzplatz zum Trainingsparadies und staunen Sie am Ende des Arbeitstages über Ihre Haltungseleganz!

Wir lernen:

- wie abwechslungsreiches Sitzen aussehen kann
- wie wir am Schreibtisch unsere Bauch- und Gesäßmuskeln in Form bringen können
- was Organe mit Haltungsschulung zu tun haben
- wie wir uns einen weichen Nacken und einen freien Kopf bewahren können
- wie das alles uns lockerer, entspannter und konzentrierter macht

Wo: Freiberg, Enge Gasse 5a
1. Etage, Abraham
Wann: Samstag, 14. November 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



©Franklin-Methode 2015

Bilder: Eric Franklin

Mitzubringen sind bequeme Kleidung und warme (rutschfeste) Socken.
Teilnehmerzahl begrenzt!
Anmeldung bitte telefonisch oder per Email.

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

