

Faszien lösen

mit Franklin-Methode®



© Franklin-Methode 2016

the international FRANKLIN METHOD®
visit franklinmethod.com for more!

Faszien sind bindegewebiges Material und verbinden die Muskeln im Körper untereinander. Sie geben uns Halt und Form, verbinden vom Arm bis zum kleinen Zeh. Mit dem Lösen der Faszien lockern wir die Muskeln, erlangen mehr Beweglichkeit und beeinflussen den Muskeltonus, das Spannungsgefühl im Körper. Im Kurs gibt es Anleitung für das Training zu Hause. Sie erfahren den Unterschied zwischen Blackroll und den speziellen Franklin-Bällen.

Die Franklin-Methode® wurde 1994 von Eric Franklin auf der Basis seiner langjährigen Erfahrung im Bereich Sportpädagogik, Tanz und Ideokinese entwickelt und wird weltweit unterrichtet. Durch bewusste Wahrnehmung werden Fehlstellungen und Haltungsprobleme aufgespürt und mit Hilfe von inneren Bildern (Imagination) anatomisch günstigere Bewegungsmuster aufgebaut.

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen!

Kursleitung **Anke Schorr** absolvierte ihre 4-jährige Ausbildung bei Eric Franklin zur **Bewegungspädagogin für Franklin-Methode®** 1996 bis 2000 in der Schweiz. Sie war die erste Deutsche, die Franklin-Methode® in Deutschland in regelmäßigen Kursen vermittelte.

Kursort **Bischofsweg 31, 01099 Dresden, Dachgeschoss**

Kurszeit **Montag, 01.07.2019, 19.00 bis 20.30 Uhr**

Kosten **20,00 €**

Anmeldung **verbindliche Anmeldung erforderlich**

Anke Schorr
Bewegungspädagogin Franklin-
Methode®
Gesundheitsberaterin
0351/8113724
kontakt@ankeschorr.de
www.ankeschorr.de



FRANKLIN
METHODE®

Dein Körper weiß den Weg