

Bauchmuskeltraining

mit Franklin-Methode®



Warum ist Bauchmuskeltraining komplexer als nur Situps zu üben? Was haben unsere Bauchmuskeln mit der Atmung zu tun? Das Verstehen der anatomischen Funktion hilft uns, ein sinnvolles Trainingskonzept zu erstellen. Dreidimensionales Bewegen und Übungen zur Stabilisation verbessern unsere Aufrichtung. Wir werden mit tänzerischer Bewegungsfreude in die spannende Welt des Bauchmuskeltrainings eintauchen.

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 Haltungprobleme 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, 04.11.2019, 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



Dein Körper weiß den Weg