



FRANKLIN  
METHODE®

## Training 8er-Kurs **Fitness und Beweglichkeit**



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.

Im Kurs trainieren wir mit Bällen und Theraband den ganzen Körper und bauen Kraft und Koordination auf. Schwerpunkte sind z.B. eine lange Lendenwirbelsäule, ein starker Beckenboden und entspannte Schultern. In der „Konstruktiven Ruhe“ entspannen wir und trainieren mental neue Muster.

Durch bewusste Wahrnehmung werden Fehlstellungen und Haltungsprobleme aufgespürt und mit Hilfe von inneren Bildern (Imagination) anatomisch günstigere Bewegungsmuster aufgebaut.

## 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** KulturSchlosserei - Gartensaal  
Bischofsweg 31, 01099 Dresden  
online Teilnahme möglich



**Termine** Donnerstag den 26.1., 2.2., 9.2., 2.3., 9.3.,  
16.3., 23.3. und 30.3.2023

**Zeiten** 19 bis 20:30

**Kosten** 120 €

Kostenlose Schnupperstunde kann vereinbart werden  
Online werden Franklin-Bälle und Theraband benötigt  
(können bei mir erworben werden).

## Anmeldung und Kontakt

Anke Schorr Bewegungspädagogin für Franklin-Methode®  
kontakt@ankeschorr.de  
www.ankeschorr.de

www.kulturschlosserei.de



Dein Körper weiß den Weg