FRANKLIN METHODE®

Training 8er-Kurs
ab September 2026
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 10.9., 17.9., 24.9., 1.10., 8.10., 29.10., 5.11. und 12.11.26
Zeiten 19 bis 20:30
Kosten 120 €
Kostenlose Schnupperstunde kann vereinbart werden
Online werden Franklin-Bälle und Theraband benötigt (können bei mir erworben werden).
Der Folgekurs startet Januar 2027

Anmeldung und Kontakt

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

www.kulturschlosserei.de

Dein Körper weiß den Weg