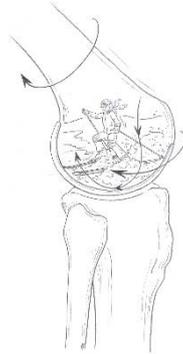




Videokurs Geschmeidiges Knie



Trotz der genialen Bauweise des Knies können durch falsche Bewegung oder ungünstige Koordination Schäden am Knie entstehen. Dieser Kurs bringt rasche Hilfe und Vorbeugung. Wir beschäftigen uns mit den Gelenkbewegungen im Knie, üben und spüren die Bewegungsabläufe und verbessern mit Hilfe von Imagination unser Bewegungsmuster.

Der Videokurs erklärt die anatomischen Kniegelenksfunktionen genau und zeigt komprimiert die dazugehörigen Übungen mit Imagination vor. Mit diesen 9 Videos kann jederzeit und immer wieder unter Anleitung geübt werden. Eine schriftliche Zusammenfassung unterstützt das Einprägen und Erinnern der Übungen.

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.

- Kursinhalt** 9 Videos: Gelenkbewegung Oberschenkelbein/Schienbein, Bewegung der Menisken, Bewegung der Kniescheibe
Zusammenfassungsblatt Kurs, Erklärungsblatt LEA
- 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.
- Kosten** **80,00 €**
- Kontakt** bitte per mail anfordern

Anke Schorr

Bewegungspädagogin Franklin-Methode®

Gesundheitsberaterin

0351/8113724

kontakt@ankeschorr.de

www.ankeschorr.de

Dein Körper weiß den Weg

