

Workshop mit der Franklin-Methode® in Kempten:



Fitte Bauchmuskeln - Dynamischer Core

**Samstag, 27. November 2021, 10-12:30 und 13:30 -16:00 Uhr
in Präsenz und per Zoom**

Wusstest du schon...

- dass man Bauchmuskeln auf wirksame Weise kräftigen kann, ohne dabei die Haltung zu verschlechtern oder sich zu verspannen?
- Dass ein sinnvolles Bauchmuskeltraining Rückenprobleme in den Griff bekommen kann?
- Was die Organe mit einem schlanken Bauch und kräftigen Bauchmuskeln zu tun haben?
- wie man Atmung und Bauchmuskeln richtig koordiniert?

Wie nähert sich die Franklin- Methode® diesem vielschichtigen Thema?

Wie genau ist zum Beispiel ein Muskel aufgebaut?
Wie fühlt er sich an beim Verlängern, wie beim Verkürzen? In der Franklin- Methode® nimmst Du durch gezieltes Berühren, Spüren und Imaginieren Deinen Körper besser wahr und bewegst Dich sofort erfahrbar harmonischer.

Wir lernen in diesem Kurs:

- wie wir die Bauchmuskeln in allen ihren vielen Funktionen gleichzeitig trainieren
- etwas über den spannenden Aufbau des Core und dem Zusammenspiel der Core-Muskeln
- etwas über die wichtigsten Muskeln und Faszien der Bauchwand und der vorderen Wirbelsäule
- wie ein gut koordinierter Core die gesamte Beweglichkeit sofort verbessert
- Wie sich die Faszien der Mittellinie nach einer Schwangerschaft („Rektusdiastase“) wieder regenerieren
- wie man die Materialien der Franklin-Methode® für ein wirksames Training einsetzt

Kursleitung: Hanni Graf, Bewegungspädagogin, liz. Lehrtrainerin der Franklin-Methode®

Kurspreis: EUR 90, Fortbildungspunkte für Hebammen: 7UE Wochenbett

Anmeldung + Info: <https://www.franklin-ausbildung.de/workshops/>

