

## Kursausschreibung

### Ausbildung zum Franklin-Methode®- Rücken Trainer/in

10-Tage-Hybrid-Modul BEFREITER RÜCKEN-  
DYNAMISCHER CORE 2023 in Kempten/online

#### Ein Anmeldeformular finden Sie auf der Seite 4

Die Ausbildung dauert 10 Tage (zzgl.  
Onlinekursprogramm, Protokolle und Hausaufgaben  
vor bzw. zwischen den Unterrichtsblöcken).

*(Hinweis: Franklin-Methode® wird teilweise verkürzt als „FM“  
bezeichnet)*



#### Kurszeiten

Freitag jeweils nur einen halben Tag (15:30-18:45 Uhr), die  
anderen Tage von 9 bis 18 Uhr.

#### Kursdaten

- 1: Freitag, 27.01.2023 - Sonntag, 29.01.2023
- 2: Freitag, 03.02.2023 - Sonntag, 05.02.2023
- 3: Freitag, 03.03.2023 - Sonntag, 05.03.2023
- 4: Freitag, 28.04. 2023 -Sonntag, 30.04.2023

#### Kursort

Kempodium, Untere Eicher Str.3, Kempten/Allgäu

#### Dozent(inn)en

Hanni Graf, Lehrtrainerin der Franklin-Methode, Lizenznehmerin, Angelika Grassel, Lehrtrainerin  
Der Einsatz weiterer Lehrtrainer/-innen bleibt vorbehalten.

#### Im Kursgeld inbegriffen

- Onlinekurs „Einführung in die Imagination und menschliche Anatomie“
- Onlinekurs „Die Befreite Wirbelsäule“
- Franklin-Methode-Lehrbuch „Einführung in die FM“ (für NeueinsteigerInnen)
- Franklin-Methode-Lehrbuch „Befreiter Rücken-Dynamischer Core“
- Anmelde- und Prüfgebühren für das Modul
- Lizenzgebühren bis Ablauf des Folgejahres
- 1 Paar Mini-Universal Franklin-Bälle und ein Franklin-Band (für NeueinsteigerInnen)

#### Kursgebühren

Frühbucher bis **31.10.2021** EUR 1750, bei späterer Anmeldung EUR 1960

#### Anmeldung

Formular siehe S.4



## Curriculum zum Ausbildungsmodul „Befreiter Rücken-Dynamischer Core“

### Methodik und Didaktik der Franklin-Methode®

- Grundprinzipien der Franklin-Methode®
- Grundprinzipien der Imagination (DNI®)
- Schülerzentrierter Unterricht
- Geschichte der Franklin-Methode®
- Vermittlung der Grundbegriffe durch die Teilnehmer mit Einzelfeedback

### Grundbegriffe der Trainingslehre

Training mit Integration von funktioneller Anatomie und Imagination

Trainingsklassiker der Franklin-Methode® (themenspezifisch)

Vermittlung der Trainingseinheiten durch die Teilnehmer mit Einzelfeedback

### Haltungsschulung und Reorganisation

Konstruktive Ruhe

Einführung in die Aktionslinien

### Verkörpernte funktionelle Anatomie

#### Einführung in die Imagination von Knochen und Gelenken (allgemein)

- Anatomie und Biomechanik der Wirbelsäule
- Gelenkrhythmen der Wirbelsäule

#### Einführung in die Muskeln und Faszien (allgemein)

- Muskeln und Faszien des Rückens (intrinsische, extrinsische Muskeln, Fascia Thoracolumbalis)
- Muskeln und Faszien der Bauchwand
- Muskelschlaufen des Rumpfes (Rektusserie, Darts-Schlaufe)
- Funktionelle Zusammenschau mit Zwerchfell und Beckenboden

### Verknüpfung der Inhalte

- Intelligentes Bauchmuskeltraining
- Atmung, Haltung und intraabdominaler Druck
- Muskeltraining mit langsamen exzentrischen Aktionen (LEA)
- Faszientraining mit Bällen und Bändern

### Methodik und Didaktik der Franklin-Methode®

- Grundprinzipien der Franklin-Methode®
- Grundprinzipien der Imagination (DNI®)
- Schülerzentrierter Unterricht
- Geschichte der Franklin-Methode®
- Vermittlung der Grundbegriffe durch die Teilnehmer mit Einzelfeedback

## AGB

Die allgemeinen Geschäftsbedingungen gelten für die von Hanni Graf als Lizenznehmerin angebotenen Ausbildungsmodulare der Franklin-Methode®.

### 1. Kursanmeldung Ausbildungen

Bei Anmeldung wird die Anmeldegebühr gemäß Ausschreibung fällig (oder die gesamte Ausbildungsgebühr). Sie erhalten Sie von der Lizenznehmerin eine Bestätigung in Form einer Email und zu Ende des Frühbuchertermins eine Rechnung mit Zahlungsziel bis Ende Frühbucher/Kursbeginn. Mit der Zahlung der Anmeldegebühr wird Ihre Anmeldung definitiv. Die vereinbarten Zahlungstermine sind verbindlich.

### 2. Kursplatz und Durchführung

Zur optimalen Durchführung der Ausbildungen legen wir eine minimale und maximale Teilnehmerzahl fest. Die Kursplätze werden in der Reihenfolge und unter Vorbehalt der rechtzeitigen Bezahlung vergeben. Bei ungenügender Teilnehmerzahl wird die Ausbildung nicht durchgeführt.

Die Teilnehmer werden spätestens 2 Monate vor Kursbeginn informiert, wenn eine Ausbildung nicht stattfinden kann. Bereits gebuchte Flugtickets, Hotelreservierungen können von der Lizenznehmerin nicht übernommen werden. Bereits bezahlte Kurskosten werden in diesem Fall voll zurückerstattet.

### 3. Kursausschluss

Die Kursleitung behält sich vor, einen oder mehrere Teilnehmer/innen aus einem Kurs begründet auszuschließen. Bei einem Ausschluss wird das Kursgeld anteilmäßig zurückerstattet.

### 4. Abmeldungen und Rückerstattung

Eine Abmeldung von einer bestätigten Ausbildung ist mit erheblichem administrativen Aufwand verbunden. Es bedarf in jedem Fall einer schriftlichen Abmeldung. Als Abmeldedatum gilt das Eingangsdatum der Abmeldung. Anmeldegebühren sind grundsätzlich nur bei nicht Stattfinden des Kurses erstattungsfähig (auch nicht mit einem Arzzeugnis). Wir empfehlen Ihnen, eine Versicherung abzuschließen. Ersatzteilnehmer werden akzeptiert. Als Abmeldedatum gilt das Eingangsdatum bei der Lizenznehmerin. Es gilt folgende Regelung:

#### Abmeldung einer Ausbildung:

Bis 120 Tage vor Kursbeginn:	Komplette Erstattung
Bis 60 Tage vor Kursbeginn:	50% des Kursgeldes
Nach diesem Termin:	keine Rückerstattung

### 5. Teilnahmebestätigung, Zertifikat und Berechtigung

Es wird in jedem Fall für alle besuchten Ausbildungstage eine Teilnahmebestätigung ausgestellt. Diese allein berechtigt nicht, die Franklin-Methode® zu unterrichten. Nach Erfüllung sämtlicher Vorgaben (Hausaufgaben, Protokolle, bestandene Prüfung, etc.) wird ein Zertifikat ausgestellt, das berechtigt, die Franklin-Methode® als Kursleiter/Kursleiterin in den auf dem Zertifikat angegebenen Bereichen bis zum Ende des Folgejahrs zu unterrichten und sich auf der Website des Instituts als Franklin-Methode® Kursleiter/in einzutragen. Die Verlängerung dieser Berechtigung wird im Ausbildungsvertrag mit dem Institut für Franklin-Methode® geregelt.

### 6. Haftung

Alle Ausbildungsmodulare können wirkungsvolle Selbsterfahrung sein, welche psychische Belastbarkeit und Eigenverantwortung voraussetzen. Die Lizenznehmerin übernimmt für auftretende Schwierigkeiten in diesem Zusammenhang keine Haftung. Im Rahmen der Ausbildung führen die TeilnehmerInnen einfache gymnastische Übungen ohne Geräte durch. Das Institut bzw. die Lizenznehmerin lehnt jegliche Haftung für allfällig entstandene körperliche Schäden ab. Versicherung ist generell Sache der TeilnehmerInnen.

### 7. Salvatorische Klausel

Sollte eine Bestimmung dieser Vereinbarung ganz oder teilweise unwirksam sein oder ihre Rechtswirksamkeit später verlieren, so soll hierdurch die Gültigkeit der übrigen Bestimmungen nicht berührt werden. Anstelle der unwirksamen Bestimmung gelten die gesetzlichen Vorschriften.

### 8. Gerichtsstand

Für alle Rechtsbeziehungen mit der Lizenznehmerin Hanni Graf ist deutsches Recht anwendbar. Gerichtsstand ist Kaufbeuren.

## Anmeldung zum Modul „Befreiter Rücken - dynamischer Core

Bitte diese Seite ausfüllen und faxen an: 08372/9238488 oder scannen und per E-Mail/als Brief senden (an Hanni Graf, Strumpfwirkerweg 2, 87634 Obergünzburg)

---

Name Vorname

---

Straße/Hausnummer

---

PLZ/Ort:

---

Telefon

---

e-mail

Ihre Anmeldung wird wirksam mit der Überweisung der Kursgebühr (EUR 1750,00 Frühbucher/ EUR 1960,00Spätbucher) auf das Konto von:

**Hanneliese Graf, Kto.-Nr. 180 5800 bei der Raiffeisenbank im Allgäuer Land, BLZ 733 692 64**  
IBAN: DE76733692640001805800, BIC: GENODEF1DTA

Ich habe mich mit dem Inhalt folgender Schriftstücke vertraut gemacht, bin mit den Inhalten einverstanden (bitte ankreuzen) und melde mich für die Ausbildung zum Kursleiter/in an:

**Der Vertrag mit der FM-Lizenznehmerin (ist für die Durchführung der Ausbildung verantwortlich) beinhaltet:**

- Kursausschreibung (Seite 1), Curriculum (Seite. 2)
- Allgemeine Geschäftsbedingungen (Seite 3)
- Die Kursgebühr habe ich auf obenstehendes Konto überwiesen

---

Ort, Datum, Unterschrift der Teilnehmerin/des Teilnehmers

**Der Ausbildungsvertrag mit dem Institut für Franklin-Methode GmbH beinhaltet:**

- Infos vom Institut (S. 5-6) einschl. Ausbildungskonzept und Bücherliste (S.7 und 8)

---

Ort, Datum, Unterschrift der Teilnehmerin/des Teilnehmers

**Tipp: denken Sie dran, sich selbst eine Kopie der Anmeldung zu behalten.**

## Infos vom Institut für Franklin-Methode:

### Was die Ausbildung in der Franklin-Methode® ihren Teilnehmern/-innen bietet:

- Berufsbegleitende Ausbildung zum Franklin-Methode® Kursleiter mit dem Zertifikat Abschluss: Franklin-Methode® Kursleiter Becken
- Vermittlung des Stoffes nach den neuesten Erkenntnissen der Franklin-Methode®
- Ausbildung durch ein hoch qualifiziertes Lehrerteam (alle in den Ausbildungen eingesetzten Lehrtrainerinnen und Lehrtrainer wurden durch das Institut für Franklin-Methode ausgebildet und nehmen jährlich an einer Lehrtrainer-Weiterbildung mit Eric Franklin teil)
- Persönliche Protokoll- und Hausaufgabenbetreuung durch Lehrtrainerinnen und Lehrtrainer, die den persönlichen Verkörperungsprozess der Studentin/ des Studenten unterstützt.
- Praxisnahe Ausbildung, z. B. durch gegenseitiges Teachback mit Partner (selbständiges Wiederholen der gerade erhaltenen Information/ Übung zur nachhaltigen Absicherung des Lehrstoffes) und Anleiten der Ausbildungsgruppe in kleinen Einheiten.
- Die Möglichkeit, in anderen (Modul-) Ausbildungen zu repetieren:
  - Ausbildungen bei FM-Lizenznehmern derzeit pro Tag EUR 90,00\* bzw. CHF 140\*
  - Bei Eric Franklin (Ausbildung Institut, derzeit pro Tag CHF 170,00\* bzw. EUR 135,00\*).
- Die Qualifikation, folgende Bereiche / Workshop- bzw. Kursthemen der Franklin-Methode® nach Erhalt des Kursleiter Becken Zertifikates zu unterrichten:
  - Balance im Becken mit der Franklin-Methode®
  - Beckenbodenpower für Sie und Ihn mit der Franklin-Methode®
  - sowie damit zusammenhängende Mini-Workshops/Wochenkurse

Möglichkeiten zur Veröffentlichung von Workshops und Traineradresse (siehe "Lizenzregelung").

### Was Lehrtrainer/innen der Franklin-Methode® von ihren Studenten/-innen erwarten:

- Freude an der Bewegung
- Interesse am Unterrichten und im Umgang mit Menschen
- Bereitschaft zur Veränderung
- Interesse an der Verbesserung von Haltung und Bewegungskoordination
- Eigenverantwortung (alle Kurse können Anlass für eine wirkungsvolle Selbsterfahrung sein)
- Internetzugang
- Spaß am Online-Training und selbstständigen Lernens (Selbststudium online ist obligatorisch)
- Selbstständiges Unterrichten im Kurs (gegenseitiges Teachback mit Partner, Anleiten der Ausbildungsgruppe in kleinen Einheiten, die abgesprochen werden)
- Eigenes Unterrichten der Gruppe in den beiden Unterrichtsblöcken (Unterrichtssequenz mit Supervision kombiniert) mit vorgegebenen Themen.
- Feedback zur Gestaltung der Unterrichtssequenz erfolgt durch Eigenfeedback, durch mündliches und schriftliches Feedback von Lehrtrainer/innen und evtl. durch schriftliches Feedback (Bogen zum Ankreuzen) der anderen Teilnehmer.
- Onlinetest und ggf. Hausaufgaben vor und zwischen den Modulblöcken.

\*) Diese Preise sind nicht Bestandteil des Vertrags. Änderungen bleiben vorbehalten.

- Pünktliches Erscheinen zum Unterricht betrachten wir als eine Selbstverständlichkeit, um konstruktives Arbeiten für alle, LehrtrainerInnen und TeilnehmerInnen, zu gewährleisten.
- Frühzeitiges Verlassen des Unterrichts ist nur in Ausnahmefällen möglich. Es sollte in jedem Fall mit der Lehrtrainerin / dem Lehrtrainer frühzeitig abgesprochen werden
- Das Bewegungstraining im Rahmen der Ausbildung ist Pflicht. Bei körperlichen Einschränkungen/Verletzungen bitte die Situation mit dem jeweils anwesenden Lehrtrainer/der Lehrtrainerin absprechen.
- Wir empfehlen, während des Ausbildungsjahres zusätzliche regelmäßige Bewegungstrainings nach der Franklin-Methode<sup>®</sup> zu besuchen. Wir behalten uns vor, Studentinnen oder Studenten mit wenig Bewegungserfahrung, zusätzliche Trainings vorzuschlagen.
- Lesen der Bücher von Eric Franklin ist von großem Vorteil. Siehe "Bücherliste"
- Ein Anatomie-Atlas (z.B. Prometheus) oder ein Anatomie-Programm empfiehlt sich.

### Voraussetzungen für den Abschluss

- Die Befähigung zum Unterrichten wird Ihnen am Ende des letzten Unterrichtsblocks bescheinigt, wenn alle nachfolgenden Punkte erfolgreich absolviert wurden:
- das erfolgreiche Absolvieren aller schriftlichen bzw. Online-Prüfungen mit Franklin-spezifischen und anatomischen Fragen,
- erfolgreiches Unterrichten einer 10-20-minütigen Franklin-Methode<sup>®</sup>-Unterrichtssequenz, die Themen aus verkörperter funktioneller Anatomie sowie Beispielen aus dem Trainingsrepertoire der Franklin-Methode<sup>®</sup> zu beinhalten hat. Die Vorgehensweise beim Unterrichten soll methodisch/didaktisch der Franklin-Methode<sup>®</sup> entsprechen.
- Diese Unterrichtssequenz wird im Anschluss von zwei Vertretern des Lehrerteams supervidiert.
- Abgabe der 2 Gruppen- und 2 Eigenprotokolle, davon 1 KR und ein Wochenjournal (verpflichtender Abgabetermin der Protokolle *bis spätestens 3 Wochen vor Ende des letzten Unterrichtsblocks*).
- Lesen der Pflichtlektüre (siehe Bücherliste auf der letzten Seite)
- Bei Nichtbestehen einer unter dem vorangegangenen Punkt angeführten Aufgabenstellung kann diese in einer anderen Ausbildung innerhalb eines Jahres nachgeholt werden. Die Ausbildungsstätte erhebt dafür eine Prüfgebühr von EUR 80,00/CHF 100,00.
- Im Falle eines Abbruchs der Ausbildung behalten wir uns in Abstimmung mit dem Institut und dem Ausbildungsteam vor, dem Wunsch nach einem nachträglichen Abschluss nur unter der Bedingung zuzustimmen, dass das gesamte Modul neu begonnen wird. Dies ist dann zur Hälfte der Ausbildungsgebühr möglich.

### Wie schützt sich die Marke „Franklin-Methode“?

Wer einen Eintrag auf der Internetseite der Franklin-Methode<sup>®</sup> als TrainerIn möchte und Workshops/Kurse veröffentlichen will, besucht einfach alle 2 Jahre eine Weiterbildung mit Eric Franklin. Alles weitere unter <https://franklin-methode.ch/lizenz/>

## Ausbildungskonzept modulare Ausbildung

### Ziele der Franklin-Methode<sup>®</sup>

- Verbesserung von Haltungs- und Bewegungsmustern im Alltag, in Gymnastik, Sport und Tanz
- Verankern von Körperwahrnehmung im Alltag
- Verbessern von Koordination über anatomische und metaphorische Bilder
- Verstehen und Nachvollziehen von biomechanischen Vorgängen im Körper
- Erneuerung und Reorganisation von Strukturen, die aus dem Gleichgewicht geraten sind: über Imagination, Bewegung und Berührung
- Spielerisches Vermitteln dieser Erkenntnisse an verschiedene Zielgruppen

### Anwendung der Franklin-Methode<sup>®</sup>

- Einsatz im Gruppenunterricht oder im Einzelcoaching
- Prävention in sämtlichen Bereichen, die die Gesundheit des Körpers betreffen (Bewegungsapparat, Organe, Nervensystem, Gefäße usw.)
- Rehabilitation nach Verletzungen und Unfällen jeglicher Art als integrierter Bestandteil oder ergänzend zu Krankengymnastik, Rückenschule, Beckenbodengymnastik usw. *Die Berechtigung zur therapeutischen Anwendung in Deutschland nur bei entsprechender Zulassung (als Heilpraktiker/in, Arzt/Ärztin, Physiotherapeut/in)*

### Voraussetzungen bzgl. Vorbildung

- Interesse an Bewegung, Sport und Tanz
- Freude am Studium des menschlichen Körpers und all seinen Zusammenhängen
- Bereitschaft zum Aufbau von neuen Bewegungsmustern und Körpererfahrungen
- Bereitschaft zum selbständigen Üben
- Wünschenswert aber nicht notwendig ist eine Fachausbildung im Therapie – und/oder Bewegungsbereich (Gymnastik, Sport, Sportpädagogik, Tanz, Yoga, Pilates, Osteopathie, Medizin, Geburtshilfe, Logopädie, Physiotherapie...)
- Kenntnisse der menschlichen Anatomie bzw. die Bereitschaft, sich intensiv mit Anatomie zu befassen

### Ausbildungsweg/ -dauer

- Das 10-Tage-Modul wird mit dem Titel Trainer/Trainerin abgeschlossen.
- Mit den weiteren 10-Tage-Modulen „Bewegungszentrum Becken-Beckenbodenpower“, „Fitte Füße - Gesunde Knie“ und „Gelöste Schultern - Entspannter Nacken“ schließen Sie als Bewegungspädagoge/-in der Franklin-Methode<sup>®</sup> Level 2 ab.
- Mit der Erweiterung (21 Tage Atmung, Organe und Haltung) sind Sie zertifizierte/r Bewegungspädagoge/-in der Franklin-Methode<sup>®</sup> Level 3.
- Immer dann, wenn Sie sich zu einem weiteren Ausbildungsschritt anmelden, ist die Lizenz in der neuen Ausbildungsgebühr enthalten



## Bücher von Eric Franklin

Die in blau hervorgehobenen Bücher sind Pflichtlektüre für das Modul.

Empfohlen werden zudem ein Anatomie-Atlas (z.B. Prometheus oder Netter bzw. der Anatomie-MalAtlas von Wynn-Kapit)

### Deutsch:

#### **Bewegung beginnt im Kopf**

(früher 100 Ideen für Beweglichkeit) (2006, VAK Verlags GmbH, D-Kirchzarten)

#### **Locker sein macht stark**

(1998, Kösel-Verlag GmbH & Co., D-München)

**Befreite Körper** (*im Moment vergriffen, das entsprechende Buch ist auf Englisch in einer erweiterten Fassung erschienen. "Dynamic Alignment for Imagery", 2012*)

(1999, VAK Verlags GmbH, D-Kirchzarten)

#### **Entspannte Schultern, gelöster Nacken**

(2000, Kösel-Verlag GmbH & Co., D-München)

**Tanz Imagination** (*im Moment vergriffen, das entsprechende Buch wird auf Englisch ab April 2018 in einer neuen erweiterten Fassung erscheinen. "Conditioning for Dance, 2018"*)

(2002, VAK Verlags GmbH, D-Kirchzarten)

#### **Beckenboden Power**

(2002, Kösel-Verlag GmbH & Co., D-München)

**Fit bis in die Körperzellen** (*im Moment vergriffen, das entsprechende Buch ist auf Englisch in einer erweiterten Fassung erschienen. "Grow Younger Daily: The Power of Imagery for Healthy Cells & Timeless Beauty", 2017*)

(2003, VAK Verlags GmbH, D-Kirchzarten)

#### **Kraftvoller Auftritt**

(2004, VAK Verlags GmbH, D-Kirchzarten)

#### **Denk Dich Jung!**

(2005, VAK Verlags GmbH, D-Kirchzarten)

#### **Happy Feet**

(deutsche Übersetzung, 2016, Verlag [www.book-on-demand.de](http://www.book-on-demand.de))

weitere Bücher werden bekanntgegeben

### Hörbücher:

**Konstruktive Ruhe I + II** iTunes, amazon, napster, musicload, etc.