

Fit & Fun

mit der Franklin-Methode®



© Franklin Method 2013

Woche für Woche neu:

- Bewegung lernen, die Spaß macht
- trainieren mit allen Sinnen
- anatomisches Wissen spielerisch aneignen
- Kraft und Koordination aufbauen
- schwingvoll zu körperlicher und geistiger Fitness gelangen
- Selbstheilungskräfte optimieren
- Körperfunktionen und deren Zusammenspiel in allen Bereichen (Gelenke, Muskeln, Organe, Nervensystem) verbessern
- gesunde Bewegungsideen für den Alltag mitnehmen



Zeit

dienstags 18:15 - 19:15 Uhr

Ort

mittwochs 7:50 - 8:50 Uhr
Freiberg, Enge Gasse 5a

Kosten

Zehnerkarte 75 € erm. 60 €

Leitung

Ingunn Abraham
Dipl. Bewegungspädagogin
· 3jährige Ausbildung bei Eric Franklin und Erich Walker in der Schweiz
· 18jähriges Kursmanagement
· Lehrtätigkeit an div. Gesundheitseinrichtungen und Hochschulen



© The Franklin Method



- Kurseinstieg jederzeit möglich
- geeignet für alle Altersgruppen
- keine Vorkenntnisse erforderlich
- kostenfreie Schnupperstunde

das Rundum-
Wohlfühltraining
- einmalig in Freiberg -