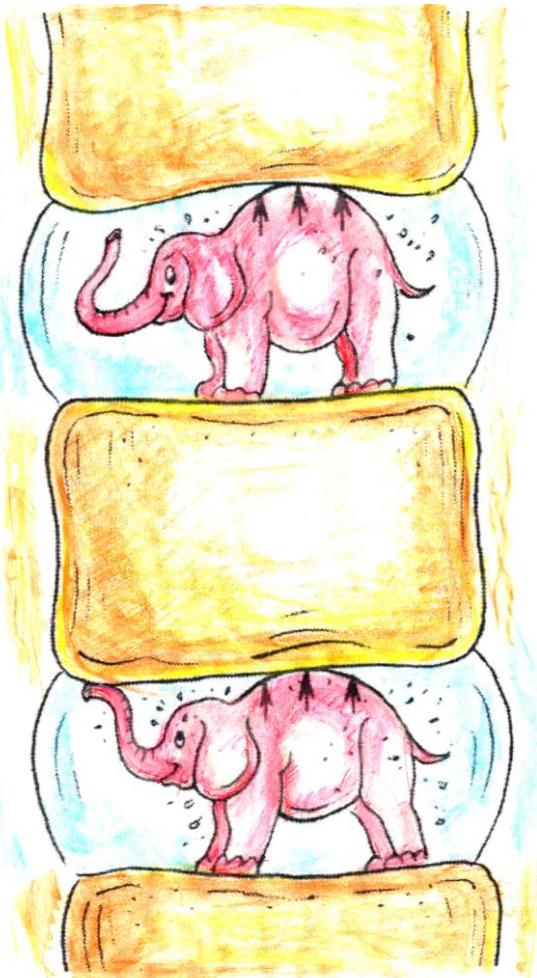


Bandscheiben mit Saft und Kraft



die Franklin-Methode®

Samstag 7.3.2026
10 - 12 Uhr

Bandscheiben sind enorm belastbar - widerstandsfähiger sogar noch als die Wirbelkörper und ermöglichen erst die große Beweglichkeit unserer Wirbelsäule.

Umso bedauerlicher ist es, dass „Bandscheibe“ gesundheitlich betrachtet ein negativ besetzter Begriff ist.

Vielen Leuten wird bei Bandscheibenproblemen geraten, ihre Muskulatur zu stärken. Kräftigung der Muskeln allein aber ist hier noch nicht die Lösung. Nur Kraft in einem unkoordinierten Körper erhöht den Druck auf die Bandscheiben eher und schadet ihnen dadurch.

Höchste Zeit also, das Thema ganzheitlich anzugehen und mehr über diese geniale Struktur unseres Körpers zu erfahren!

Kursinhalt:

- Grundlegendes über Funktion und Wesen der Bandscheiben lernen
- heilsame Wirkung erfahren, indem wir den Bandscheiben positive Aufmerksamkeit schenken
- mittels Imagination und Bewegung erleben, wie unsere Bandscheiben ihre Aufgaben bravurös meistern
- Bandscheiben als Stoßdämpfer, Energiespeicher und Beweglichkeitsvermittler nutzen

Wo:

Sport- und Freizeitzentrum
Tomogara Kamenz
Bautzner Straße 122
01917 Kamenz

Wann:

Samstag, 7. März 2026
10:00 - 12:00 Uhr

Wieviel:

18,00 € (vor Ort zahlen)

Wer:

Ingunn Abraham
Dipl. Bewegungspädagogin
• 3 jährige Ausbildung bei
Eric Franklin und Erich
Walker in der Schweiz
• 22 jähriges Kursmanagement
Lehrtätigkeit an diversen
Gesundheitseinrichtungen
und Hochschulen

Anmeldung: telefonisch oder per Email

03731 210090
ingunn.abraham@arcor.de
oder
0159 01889510
zurowa@icloud.com

