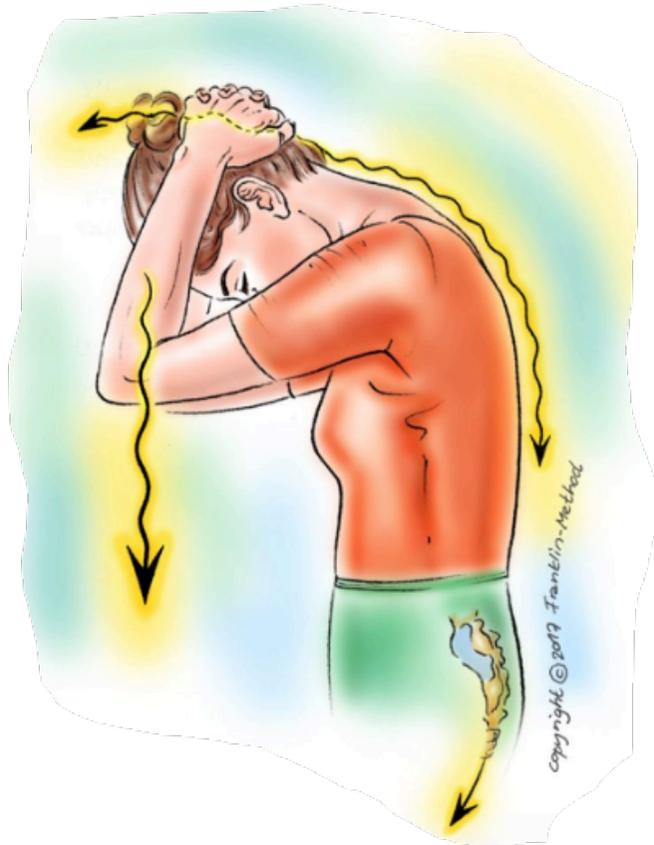


Stretching - aber richtig!



die Franklin-Methode®

Samstag 18.4.2026

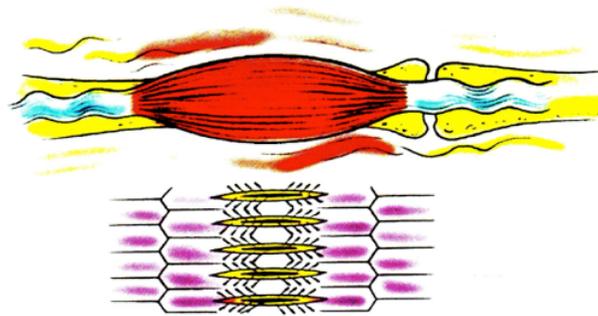
9:30 - 12 Uhr

Im Fitness- und Sportbereich ist Stretching zunächst ein umstrittenes Thema. Vor oder nach dem Training? Oder lieber gar nicht?

Ausschlaggebend ist vielmehr die Frage nach dem Wie.

Was passiert aus anatomischer Sicht und gibt es Alternativen, um beweglich zu werden bzw. zu bleiben.

Statisches Dehnen kann leicht zu Verletzungen führen, während dynamisches Dehnen - gemeint ist Dehnung in Mobilität - Muskeln und Bindegewebe stärkt und befreit.



Kursinhalt:

- Dehnen mit Köpfchen: Expertenwissen für jedermann
- verschiedene Arten des Dehnens kennenlernen
- Beweglichkeit, Kraft und Koordination steigern
- konzentrisch, exzentrisch, isometrisch: Muskeln gleiten gern
- viele gute Übungen (Anzahl durchaus dehnbar)

Wo: Freiberg, Enge Gasse 5a
1. Etage, Abraham

Wann: Samstag, 18. April 2026
9:30 - 12 Uhr

Wieviel: 35,00 / erm. 28,00 €

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



Bilder: E. Franklin

Anmeldung:

Anmeldung bitte telefonisch oder per Email.

Bitte rutschfeste Socken mitbringen.

Tel.: 03731 210090

ingunn.abraham@arcor.de

www.ingunn-abraham.de

 Franklin-Methode Freiberg

