

Schule für
Bewegung
Zürich

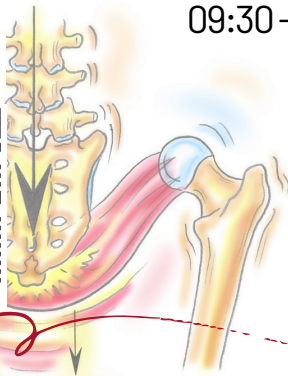
Weiterbildung Franklin-Methode®

**Kraft und Koordination im Beckenboden, schmerzfrei und
beweglich im Rücken**

25. Januar 2025

09:30 - 16:30 Uhr

Mehr Infos:



Kursort:

**Off Dance, Zweierstrasse 106
8003 Zürich**

copyright © 2016 Franklin-Methode®

Lernziele:

- Die praktische Umsetzung von Mind-Body Techniken verkörperter Anatomie in einer praktischen täglich anwendbaren Form.
- Wir lernen Dynamische Imagination, Bone Rhythms™ und Neurokognitive und propriozeptive Techniken, um den Körper ein Leben lang gesund und fit zu halten.
- Hilfsmittel wie Bälle und Bänder führen zu einer unmittelbaren Verbesserung der Bewegungseffizienz, dem Lösen von Verspannungen und unnötiger Haltearbeit im Rücken und Beckenboden

Inhalt:

- Koordination der Beckenknochen
- Gesundes Iliosakralgelenk
- Übungen für die Muskeln und Faszien des Beckenbodens
- Psychologische Faktoren beim Rückenschmerz
- Die Kurven der Wirbelsäule: Wieso sie wichtig sind und wie man dynamisch trainiert
- Übungen für eine elastische Lendenfaszie
- Verkörperung und Training für gesunde Bandscheiben
- Übungen mit Bällen für einen entspannten schmerzfreien Rücken
- Wie Fuß- und Knieprobleme mit dem Becken zusammenhängen



Kursleitung: Eric Franklin

**Kurspreis
CHF 220.-**

**Bring ein:e Freund:in
je CHF 200.-**