

Die Franklin-Methode® - Workshops 2025

Programm 1. Halbjahr

Kurs 1 Aufgeweckte Organe – Die Lunge

Sonntag, 11. Mai, 11.00 – 15.00 Uhr

Kurs 2 Fitte Füsse – Dynamische Basis

Sonntag, 1. Juni, 11.00 – 15.00 Uhr

Kurs 3 Freies Hüftgelenk – Entspannter Rücken – Schwungvolles Gehen

Sonntag, 22. Juni, 11.00 – 15.00 Uhr

Allgemeine Informationen

Die Workshops eignen sich bestens als Einstieg in die Franklin-Methode®. Jeder Workshop bildet eine thematische Entdeckungsreise in die faszinierenden Zusammenhänge des Körpers.

Die besondere Mischung aus Theorie und Praxis, unterstützt durch Imagination, macht die Anatomie erfahrbar und steigert nachweislich die Wirksamkeit des Trainings.

Die originellen Übungen der Franklin-Methode® nähren, beleben und inspirieren. Sie führen zu Geschmeidigkeit in der Bewegung, innerer Balance und Freiheit im Körper. Beweglichkeit, Kraft und Koordination werden gefördert.

Kursdauer 4 Stunden, inkl. 30 Min. Pause

Kursort PRAXIS KOMEDTH - Bewegungsraum
Florastrasse 14, 1. Stock (Lift), 8610 Uster

Kosten CHF 140.00 pro Workshop (inkl. Skript)

Leitung Barbara Dal Molin
Lizenzierte Franklin-Methode® Bewegungspädagogin (Level 3)
Bewegungstrainerin BGB
Fitness-Guide zertifiziert

Anmelden E-Mail: barbara.dalmolin@sunrise.ch
Mob. 076 818 82 25 / Tel. 044 558 66 73

Bitte Kurstitel und Datum angeben
Anmeldeschluss: **2 Wochen vor Kursbeginn**

Die Workshops stehen allen Interessierten offen! Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Die Teilnahme erfolgt in eigener Verantwortung. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Die meisten Krankenkassen (Zusatzversicherung) beteiligen sich an den Kurskosten.



FRANKLIN
METHODE®

www.Franklin-Methode.ch

„Das Verkörpern der Funktion verbessert die Funktion.“
(Eric Franklin)