

# 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



[www.Franklin-Methode.ch](http://www.Franklin-Methode.ch)

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

## 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](mailto: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.