

Workshop

Fitte Füße – Dynamische Basis

Die Franklin-Methode®

Die Füße tragen uns durchs Leben und trotzdem ist den meisten Menschen deren geniale Bauweise unbekannt. Eine Vielzahl von Knochen, Gelenken, Bändern und Muskeln arbeiten auf koordinierte Weise zusammen, um uns vorwärts zu bewegen und ans Gelände anzupassen. Fitte Füße sind zum Tanzen und Springen besonders wichtig. Die Füße dienen sogar als Sinnesorgan und sind für das Gleichgewicht von grosser Bedeutung.

Dieser Workshop wird die Funktion des Fusses erfahrbar und spürbar machen und zu einer neuen Freundschaft mit den Füßen führen. Die originellen Übungen der Franklin-Methode® nähren, beleben und inspirieren. Wohlbefinden im ganzen Körper stellt sich ein. Die Füße erleben frische Antriebskraft, Stabilität und Koordination.

Es ist ein Kurs in erfahrbarer Anatomie - eine besondere Mischung von Theorie und Praxis.

Die Kombination der Übungen mit gezielten mentalen Techniken steigert die Wirksamkeit des Trainings.

Workshop-Inhalte

- Anatomie des Fusses verstehen und verkörpern
- Übungen für bewegliche, koordinierte und stabile Füße
- Bandübungen für elastische Kraft in den Füßen
- Gleichgewichtsübungen mit Bällen
- Imagination und Eigenberührung zur Unterstützung der Übungen



Div. Infos

- Kurs vor Ort: Praxis Komedth, CH - 8610 Uster
- Datum: **Sonntag, 1. Juni 2025, 11.00 – 15.00 Uhr**
- Anmelden: bis 19. Mai
- Für weitere Infos: **barbara.dalmolin@sunrise.ch**
- www.Franklin-Methode.ch

