

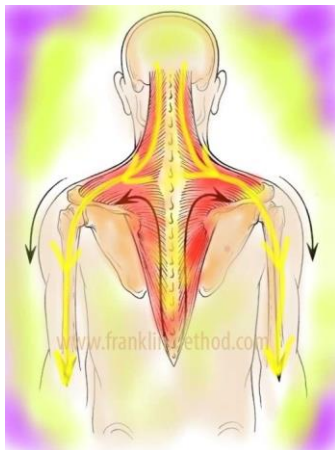


Schultern entspannen mit der Franklin-Methode®

21. März 2020

Kursort Zentrum Bewegungskunst, Bückingstr. 5, 35390 Gießen
Kurszeiten 10:00 - 13:00 Uhr
Kurskosten 60 € / (30 € für regelmäßige Kursteilnehmer von schlue-bewegung)
Kursleitung Kerstin Schlue, Dipl. Bewegungspädagogin Franklin-Methode®

Lerne mit der Franklin-Methode® Deinen Körper besser kennen und bewegen. In diesem Workshop werden wir auf vielfältige und kreative Weise den Nacken und die Schultern entspannen, die Schulterbeweglichkeit verbessern und hier und da auch etwas «auf die leichte Schulter nehmen».



Inhalte:

- Aufbau und Funktion des Schultergürtels erleben
- Mentales Training mit der Vorstellung von Bewegung (Ideokinese)
- Körpertraining mit Franklin®-Bällen und Therabändern für Muskeln und Faszien
- Neue Ideen für Alltagsbewegungen
- Was hat meine Körperhaltung mit der Schulterentspannung zu tun?
- Können Schultern überhaupt entspannt und geschmeidig bewegen?
- Die psychische Komponente der Schulterentspannung

Und hier das unvermeidliche Kleingedruckte:

Die Anmeldung wird gültig mit Überweisung des Betrages auf folgendes Konto:

Kerstin Schlue, VB Mittelhessen IBAN: DE73 5139 0000 0023 4906 09

Verwendungszweck: F-M Workshop Schultern entspannen 21.02.2020

Die Stornierung der Anmeldung ist bis 7 Tage vor WS-Beginn kostenlos möglich. Danach sind die gesamten Kurskosten fällig. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für in Zusammenhang mit dem Workshop entstandene Personen oder Sachschäden, auch nicht für den Verlust mitgebrachter Gegenstände. Wenn aus Krankheits- oder anderen Gründen die Teilnahme an dem Workshop versäumt wird, kann der Teilnahmebeitrag nicht rückerstattet werden. Mit meiner Unterschrift stimme ich zu, dass meine Kontaktdaten für Kursinformationen von schlue-bewegung verwendet werden dürfen.

Anmeldung: Ich melde mich hiermit verbindlich für den Kurs
«Schultern entspannen mit der Franklin-Methode®» am 21. März 2020 an:

Name _____ Vorname _____

Strasse _____ PLZ/Ort _____

Email _____ Tel _____

Ort/Datum _____ Unterschrift _____