

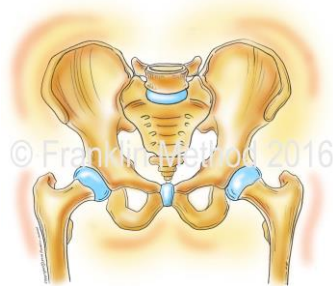


# Die Illiosakralgelenke kennenlernen mit der Franklin-Methode®

**22. Juni 2024**

- Kursort** Zentrum Bewegungskunst, Bückingstr. 5, 35390 Gießen  
**Kurszeiten** 10:00 - 13:15 Uhr (mit 15 min Pause)  
**Kurskosten** 75 € / (35 € für regelmäßige Kursteilnehmer von schlue-bewegung)  
**Kursleitung** Kerstin Schlue, Dipl. Bewegungspädagogin Franklin-Methode®

Lerne mit der Franklin-Methode® Deine Illiosakralgelenke (ISG) – besser kennen und bewegen. Viele kennen das Gefühl: es blockiert und klemmt hinten im Becken. Zuweilen zieht sogar ein Schmerz in den Rücken oder ins Bein und wir wissen gar nicht so richtig, was los ist. Es kann uns helfen



- den Aufbau der ISG am Skelett zu sehen
  - uns vorstellen zu können, wie diese Gelenke überhaupt bewegen (Mentales Training/Ideokinese)
  - Übungen zu finden, die beweglicher machen oder auch stabilisieren (mit Bällen oder Therabändern)
  - zu wissen, welche Funktion die ISG bei Alltagsbewegungen haben
  - Wie meine Haltungs-, Sitz und Gehmuster meine ISG beeinflussen
- Muskeln und Faszien gezielt zu lockern, damit die Gelenke sich befreien können.

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 - ISG 22.Juni 2024

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  
«Die Illiosakralgelenke (ISG) kennenlernen mit der Franklin-Methode®» am 22. Juni  
2024 an:

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_ PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_ Tel \_\_\_\_\_

Ort/Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_