

Übungsleiter B - Einführung in die Franklin-Methode

Lehrgangsnummer: ÜLB 32

Lerneinheiten: 800

Träger: Landessportbund Sachsen e.V.

Kosten: Nicht-Sportvereinsmitglied

55 €

Sportvereinsmitglied

45 €

Termin

16.11.2019, 09:30 - 17:00 Uhr

Ort: Gesundheitssportverein Leipzig

Lessingstr.1, 04109 Leipzig

Ablauf: Ablauf :

09.30 Uhr – 12.30 Uhr

Mittagspause

13.30 Uhr – 16.30 Uhr

Hinweis:

Die Franklin-Methode® ist eine einzigartige Synthese aus Imagination, Bewegung und erlebter Anatomie. In der Franklin-Methode® wird erlebte und bewegte Anatomie vermittelt, die auch von unseren Teilnehmern, von denen die meisten Laien sind, verstanden und umgesetzt werden kann. Dadurch bekommen die Teilnehmer ein besseres Gefühl für Ihren Körper und dessen Funktionen, können das Gelernte verkörpern, ungeeignete Bewegungs- und Haltungsmuster aufdecken und diese durch neue ersetzen.

Unser Körper braucht Bewegung um gesund zu bleiben. Die Franklin-Methode® gibt ein breites Angebot von möglichen, individuellen Bewegungen, die in alltägliche Aktivitäten bis hin zum spezifischen Leistungssport integriert werden können. Jeder, egal ob alt oder jung, kann die Franklin-Methode® erlernen und täglich anwenden. Durch Imagination werden das Zusammenspiel zwischen Körper und Geist verbessert und gezielt für Ihre Gesundheit eingesetzt. So führt das Verstehen dieser Anwendungsgebiete unserem Körper mehr Beweglichkeit, angenehmere Bewegungsmuster, Freude an der Bewegung, Wohlbefinden und eine bessere Lebensqualität zu.

Inhaltliche Schwerpunkte

- Anatomische Grundlagen

- Faszientheorie
- Faszien-Aktivierungen

- Theorie NaTuRe-Konzept

- Bewegungsangebot nach dem NaTuRe-Konzept

Hinweis

Es werden für den Lehrgang **8 LE** (Lerneinheiten) zertifiziert.
Dieser Lehrgang unterliegt den **Stornobedingungen** des Landessportbund Sachsen
(<https://www.sport-fuer-sachsen.de/bildung/teilnehmerinformationen>)

Veranstalter

Landessportbund Sachsen
Goyastr. 2d
04105 Leipzig
www.sport-fuer-sachsen.de/bildung