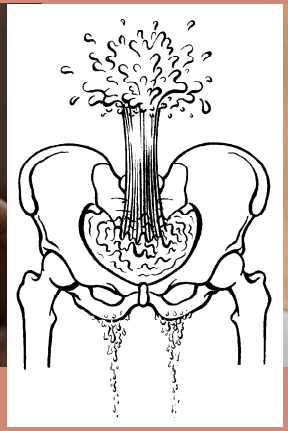
itangere® und die

FRANKLIN METHODE®

am 09. Mai 2015 von 10 – 13 Uhr in Hildesheim

Beckenbodenpower für Sie und Ihn



ein Bewegungs- und Selbsterfahrungsworkshop mit Jörg Böttger

Mit Hilfe von dynamischer Symbolik, anatomischer Gestaltung und pädagogischen Kenntnissen schafft die Franklin- Methode® dauerhafte und positive Veränderungen für Körper und Geist

Die Beckenbodenmuskulatur braucht genauso dynamisches Training wie alle anderen Muskeln im Körper; und dies gilt auch für Männer. Ein gut trainierter Beckenboden ist elastisch, kraftvoll und bildet die Basis für ein gutes Körpergefühl. Damit sich Muskeln bewegen können, braucht es Bewegung in den Gelenken, welche die Knochen und darüber die Muskeln bewegen. Die äusserst wirksamen originellen Übungen der Franklin-Methode® stärken sowohl die Muskeln wie auch das Bindegewebe, Organe und Potenz. Dieser Kurs zeigt, wie man ein wirksames, den ganzen Menschen einbeziehendes Beckenbodentraining aufbaut.

Wir lernen in diesem Kurs: ▸ Basiswissen über den knöchernen Beckenring ▸ an welchem die Beckenbodenmuskeln befestigt sind ▸ Körperzentrierung über das Zusammenspiel der Beckenknochen ▸ Dynamisches Beckenbodentraining für Elastizität und Kraft ▸ mit Bällen und Bändern und Imagination den Beckenboden trainieren ▸ Mehr Energie und eine lockere Haltung im Alltag
▸ Ein aufgerichtetes, beschwingtes und dynamisches Gefühl im ganzen Körper erzielen.

Jörg Böttger

BASIC Bewegungspädagoge
Tangolehrer
Mediator
Tischlermeister

Kosten: 25 € / Person (min 6 - 12 TN)
Anmeldung: Jörg Böttger
0176 – 60 81 68 58
joerg.boettger@t-online.de
www.itangere.com
Ort: Vervegym Gymnastikstudio
Kantorgasse 5, 31334 Hildesheim