

Wochenkurs nach der Franklin-Methode®

AKTIV WÄHREND DER MITTAGSPAUSE

Fit mit dem Franklinband®

Gönnen Sie ihrem Rücken etwas Besonderes. Langes Sitzen und einseitige Bewegungen ohne entsprechenden Ausgleich sind die Ursachen vieler Rückenprobleme. Ein gezieltes dynamisches Training kann hier Wunder wirken!

Mit einem Gummiband (Franklinband®) kräftigen wir auf spielerische Art den ganzen Körper und lassen ihn geschmeidig werden. Im Vordergrund steht die Freude an der Bewegung.

Mit bildlichen Vorstellungen steigern wir das Körper- und Bewegungsempfinden und dadurch Kraft, Beweglichkeit und Koordination.

So werden Sie effizienter am Arbeitsplatz, fördern Ihre Konzentration, erhöhen Ihre Lebensfreude und sagen den Rückenverspannungen ade!

Datum/Zeit: Jeden Dienstag von 12.10 – 12.55 Uhr

Beginn: kontinuierlich

Wo: Praxis Helmos, Effingerstr. 6 (5. Stock), 3011 Bern

Leiterin: Helene Moser, Franklin-Methode Therapeutin, Bewegungspädagogin , Shiatsu-Therapeutin und Physiotherapeutin Cand. PhD

Kosten: CHF 200.- (10 x 45 Min.)

Der Kurs ist auf 8 Personen beschränkt, kontinuierlicher Einstieg ist möglich

Anmeldung bitte schriftlich an die Praxis HELMOS

ANMELDEFORMULAR FÜR DEN WOCHENKURS:

Aktiv während der Mittagspause

Name:.....Vorname:.....

Strasse:.....Ort:.....

Telefonnummer:.....

Datum:.....Unterschrift:.....