



Franklin - Methode &
Reha - Sportverein Harz e.V.



Pilates mit Baby

Das Programm bezieht sich auf klassische Pilatesübungen, in denen der Fokus besonders auf das Beckenbodentraining & die Franklin-Methode® gelegt wird.

Rückenschule mit Baby

In der Rückenschule vermittelt wir gesundheitsbezogenes Wissen in Theorie und Praxis, um den eigenen Alltag bewusster und gesünder zu gestalten. Die Franklin-Methode® hält auch hier viele Anwendungsmöglichkeiten für uns parat.

Wann? Wo?

in Stapelburg, Am Steinkamp 1 c


(Nähere Informationen auf unserer Internetseite)

Bei Fragen können Sie uns gerne anrufen oder eine E-Mail schreiben !

Franklin-Methode & Reha-Sportverein Harz e.V.
Steinkamp 1c • 38871 Stapelburg
Telefon: 039452 494342 • Mail: franklinverein@web.de

www.verein-franklin-metho.de

Pilates in der Schwangerschaft



Mit regelmäßigem Training kann man Rücken- und Gelenkschmerzen vorbeugen und schwangerschaftsbedingte Haltungsschwächen korrigieren. Auch hier lässt sich die Franklin-Methode® fantastisch in die Übungseinheiten integrieren.

Wann? Wo?

in Stapelburg,
Am Steinkamp 1c
(Nähere Informationen auf
unserer Internetseite)

Bei Fragen können Sie uns gerne anrufen oder eine E-Mail schreiben !

Franklin-Methode & Reha-Sportverein Harz e. V.
Steinkamp 1c • 38871 Stapelburg
Telefon: 039452 494342 • Mail: franklinverein@web.de

www.verein-franklin-metho.de