

Einführung in die Franklin Methode®



beim
TSV Annaberg-
Buchholz

Spaß, Motivation und viel Bewegung

Im Auftrag des Sächsischen Turnerbundes e.V. fand am 17.3.2018 im tief verschneiten Annaberg-Buchholz eine Tagesfortbildung der Franklin Methode® statt. 29 motivierte Teilnehmerinnen fanden sich trotz widriger Witterungsbedingungen wohlbehalten in den Räumlichkeiten des TSV Annaberg-Buchholz ein um die vielfältigen Trainingsmöglichkeiten des Franklin Elastibandes am „eigene Leib“ zu erfahren. Nach einem intensiven Workout am Vormittag wurde der Workshop mit den Schwerpunkten des dynamischen Beckenbodentrainings und einer entspannenden und aufschlußreichen Lektion über das Kiefergelenk nach der Franklin Methode® fortgesetzt und abgerundet.

Bedanken möchte ich mich persönlich bei Elke Nave und ihrem Team für ihre Gastfreundschaft und Lehrgangsorganisation.

Gerne im nächsten Jahr wieder 😊