

Nora Knol  
Parkweg 70 a  
9725 EL Groningen  
06-2016 32 98

[www.pilatesgroningen.nl](http://www.pilatesgroningen.nl)  
[www.franklin-methode.com](http://www.franklin-methode.com)



## DE BEVRIJDE RUG

**Docente:** Nora Knol, gedipl. Bewegingspedagoge Franklin-Methode®  
Volledig gecertificeerd STOTT PILATES docente

In deze workshop wordt kramp omgezet in zorgeloosheid met behoud van humor en plezier: verbeeldingskracht en speelse oefeningen maken het verschil. We activeren belangrijke rugspieren en we worden gewaar welke gewrichten de gerichtheid en oriëntatie van de wervelkolom bepalen. We leren, wat voor gezonde tussenwervelschijven belangrijk is en hoe de ondersteunende werking van de banden van de wervelkolom opgebouwd wordt. Effectief onderricht voor de houding en wat werkelijk nodig is om de rug moeiteloos te gebruiken bij alledaagse bezigheden behoren tot de overige thema's van de workshop.



### We leren in deze workshop

- hoe je je houding verbetert en de wervelkolom opricht
- hoe je je tussenwervelschijven ondersteunt en herstelt
- hoe je wervelkolom krachtiger en soepeler wordt
- hoe je mentaal kan trainen voor een gezonde rug

**Een workshop voor iedereen die met meer soepelheid door het leven wil gaan**

**Aanmelden: via [info@franklin-methode.nl](mailto:info@franklin-methode.nl) of 06-2016 3298 (Nora Knol)**