

Nora Knol
Parkweg 70 a
9725 EL Groningen
06-2016 3298

www.franklin-methode.nl
www.franklin-methode.com



Gezonde knieën een leven lang De Franklin Methode®

Een Franklin-Methode-Workshop verenigt mentale techniek met beweging en aanraken. Een combinatie die wetenschappelijk bewezen werkzamer is als een training zonder doelgerichte mentale inzet.



Veel mensen worden door allerlei kniezorgen bezocht. De knie wordt door zijn plaats tussen de twee langste botten van het lichaam, het scheenbeen (tibia) en het dijbeen (femur) ook daadwerkelijk zeer uitgedaagd. De knie is het grootste gewricht van het lichaam, het bestaat eigenlijk uit twee gewrichten en heeft een gecompliceerd band- en spierapparaat. Een slechte houding, verkeerde beweging of een gebrek aan training en coördinatie kunnen de knie ondanks zijn geniale bouwwijze beschadigen. Deze workshop brengt snel hulp en preventie. We belichamen de juiste functie van onze knie m.b.v. beweging, verbeelding en aftasten zodat onze dagelijkse activiteiten, sport en trainingen zelf tot gezonde knieën leiden.

We leren in deze workshop:

- de bouwwijze en functie van de knie waar te nemen en te belichamen.
- werkzame verbeeldings- en bewegingsoefeningen voor gezonde knieën bij sport, dans en alledag voor elke leeftijd
- houdings- en coördinatieleer voor soepele kniegewrichten
- versterken van de knie m.b.v. flexband oefeningen, loslaten van spanningen m.b.v. bal oefeningen
- ervaren, hoe we de knie in het dagelijkse leven efficiënt gebruiken kunnen

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

Aanmelden via info@franklin-methode.nl of 06-2016 3298 (Nora Knol)