



## **Franklin Methode Beckenboden Power für alle**

### **Kurs 1 Starter:**

Donnerstag, 18.30 bis 19.30 Uhr

**Ab 09.01. – 20.02. 2025** (7 Lektionen bis Fasnacht)

### **Kurs 2 Fortgeschrittene (Fortsetzung vom Dezember):**

Mittwoch, 19.30 bis 20.30 Uhr

**Ab 08.01. – 19.02. 2025** (7 Lektionen bis Fasnacht)

Ort: Singsaal Hofmatt 4

Kosten: für 7 Lektionen CHF 120

Kursleitung: Françoise Hafén

4 bis max. 8 Teilnehmende

### Auskunft und Anmeldung:

Musikschule Meggen, Sekretariat 041 379 71 00

Anmeldeschluss: 3. Januar 2025, per Email:

[schulsekretariat@meggen.ch](mailto:schulsekretariat@meggen.ch)



## **Franklin Methode**

Die Beckenbodenmuskulatur braucht genauso dynamisches Training wie alle anderen Muskeln auch. Dabei sind Kraft, Beweglichkeit und Koordination untrennbar miteinander verbunden.

Der Aufbau des Beckenbodentrainings bezieht den ganzen Menschen mit ein.

## **Lernziele**

Mit Wissen über Anatomie und durch Vorstellungsbilder - beispielsweise des Nervensystems - können Sie Problemen wie Blasen- und Beckenbodenschwäche oder Verspannungen entgegenwirken.

Muskeln, Gelenke, Organe und Faszien werden angesprochen, Fehlhaltungen können bewusster gemacht und korrigiert werden.

Kleine und grössere Bewegungen mithilfe von Theraband, Bällen etc. im Stehen, Sitzen wie im Liegen bringen Lockerheit und tiefere Atmung.

Einige Krankenkassen leisten einen Beitrag an die Kurskosten.

## **Leitung**

Françoise Hafén

Dipl. Tänzerin, Ballett- und Contemporary Dance

Tanzpädagogin BGB

Zertifizierte Bewegungspädagogin Franklin Methode seit 2001