

**Fortbildung für Gymnastikleiterinnen**



Samstag, 07.11.2020  
Lorch-Unterkirneck

Kreis-LandFrauenverbände  
Schwäbisch Gmünd und Geislingen  
und Göppingen und Gaildorf  
im Auftrag



## Dorfgemeinschaftshaus Kirneck



Hagweg 2  
73547 Lorch-Unterkirneck

## Inhalte

### Franklin-Methode Schulter/Nacken Hüfte/Knie und Resilienz üben

Die Franklin-Methode steigert nachhaltig Kraft, Beweglichkeit und die Koordination mithilfe von Bildern, mentalem und körperlichen Training. Franklin-Bälle und Franklin-Bänder unterstützen die Techniken und erleichtern das Spüren. Die großen Gelenke Hüfte, Knie, Schulter werden entlastet.

Dazu passt das Thema Resilienz. Das ist die psychische Widerstands-fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie als Anlass für die eigene Entwicklung zu nutzen. (+)

## Referentin

Beate Muny

## Zeit

9.30 Uhr – 17.00 Uhr  
Ab 16.30 Uhr Kaffee trinken

## Ort

Dorfgemeinschaftshaus Kirneck  
Hagweg 2  
73547 Lorch-Unterkirneck

## Ihre Arbeitskreisfrauen

### Schwäbisch Gmünd

Theresia Grieb

### Geislingen

Bettina Gienger

### Göppingen

NN

### Gaildorf

Elisabeth Bohn

## Teilnahmegebühr

10,00 €/20,00 € Mitglied/Nichtmitglied  
zzgl. Kosten für Verpflegung sowie  
Hallengebühr

## Anmeldung bei

Arbeitskreisfrau  
Theresia Grieb  
E-Mail: th.grieb@gmx.de  
Tel. 07172/5515 (abends)

## Bitte mitbringen

ÜL-Ausweis  
Matten  
Vesper