

# Den Körper erinnern, wie er richtig funktionieren soll

Das Evangelische Krankenhaus Mettmann hat in sein vielfältiges Kursangebot auch Workshops, die mit der Franklin Methode arbeiten, aufgenommen.

VON ANTONIA KASPAREK

**G**esundheitliche Eigenverantwortung und Engagement jedes Einzelnen werden immer wichtiger. Diese Entwicklung fördert das Evangelische Krankenhaus Mettmann durch moderne Dienstleistungen rund um die Gesundheit. Das Institut für Gesundheitsförderung (IfG) bietet Interessierten ein ganzheitliches Informations-, Beratungs- und Aktivangebot in den Bereichen Ernährung, Bewegung, Stressbewältigung, Entspannung und Geburtsvorbereitung. In kleinen Gruppen mit nicht mehr als 15 Teilnehmern ist eine individuelle und intensive Betreuung sichergestellt.

## WORKSHOPS NACH DER FRANKLIN METHODE

Neu im Angebot sind Workshops, die mit der Franklin Methode arbeiten. Die Franklin Methode ist eine effiziente Kombination von Wahrnehmungsschulung, erlebter Anatomie, Imagination und Bewegung. Sie setzt auf bewusstes, gespürtes Erleben und Wahrnehmen der Anatomie des Körpers und seiner Funktion in Bewegung. Das Wissen bleibt nicht im Kopf stecken, sondern wird spielerisch greifbar und trägt auf erfahrbare Weise zur Verbesserung der Haltung, Beweglichkeit und Kraft bei. Durch Zuhilfenahme von Bildern und Vorstellungen wird eine Bewegung, eine Position anders wahrgenommen und verarbeitet.

### KONTAKT

Institut für Gesundheitsförderung  
Telefon 0 21 04 / 77 33 31

[www.ifg-me.de](http://www.ifg-me.de)



Foto: Martina Chardin

Das Institut für Gesundheitsförderung bietet Kurse für einen gesunden Rücken an.

Das IfG bietet die Franklin Methode in verschiedenen Bereichen an. Beim Workshop „Entspannte Schultern, gelöster Nacken mit Franklin“ erfährt man neue Möglichkeiten, die Nacken und Schultern entspannen und beweglich machen. Die Anatomie der Halswirbelsäule und des Schultergürtels wird lebendig in Erfahrung gebracht und hilft, die Funktion zu verstehen. Auf dieser Basis können mit Hilfe von inneren Bildern und Achtsamkeit ungünstige Haltungsmuster durch optimale Lösungen ersetzt werden und einfache Übungen für „Zwischendurch“ kennengelernt werden.

Am **25. Mai 2013** von 11 bis 14 Uhr findet der Kurs „Flexible Wirbelsäule und gelöste Haltung mit Franklin“ statt. Hier lernt man, dass die Haltung nichts Statisches ist, sondern das optimale und effektive Zusammenspiel der Muskeln, Knochen und Gelenke. Für eine gelöste Aufrichtung und für das Wohlbefinden sind eine bewegliche Wirbelsäule, eine gute Abfederung, die zentrale Achse und eine flexible Spannung sehr wichtig. Mit Entspannung, Bewegung, Kräftigung und erlebter Anatomie

wird ein positives Bewusstsein für den Rücken entwickelt. Das bringt Schwung und die Teilnehmer nehmen die belebenden Übungen mit nach Hause.

## KURSE BEGINNEN NACH DEN OSTERFERIEN

Am **22. Juni 2013**, ebenfalls von 11 bis 14 Uhr, findet der Workshop „Fitze Füße mit der Franklin Methode“ statt. Die Füße tragen uns tagtäglich und trotzdem ist uns deren

Design und genaue Funktion oft unbekannt. Eine Vielzahl von Gelenken und Muskeln arbeiten auf flexible Weise zusammen, damit wir laufen und springen können. Die Füße als Sinnesorgan sind auch für unser Gleichgewicht von großer Bedeutung. In diesem Kurs lernt man die Füße kennen und kräftigen. Mittels Franklin-Bällen und Theraband wird die Verbindung zum Becken und zur Wirbelsäule hergestellt. Der Kurs eignet sich besonders für Menschen mit Hallux valgus. Die Kursgebühr beträgt jeweils 29 Euro.

Darüber hinaus bietet das Institut für Gesundheitsförderung zahlreiche neue Kurse mit und ohne Geräte für einen gesunden Rücken an. Im Rückentraining an Geräten oder beim klassischen Mattentraining liegt der Schwerpunkt in der Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Das Aufwärmen erfolgt durch ein aktives Herz-Kreislauf-Programm. Die Kurse beginnen nach den Osterferien. ■

ANZEIGE

ANZEIGE


**Institut für Gesundheitsförderung  
Evangelisches Krankenhaus  
Mettmann GmbH  
Gartenstraße 4–8  
40822 Mettmann**



**Flexible Wirbelsäule und gelöste Haltung!  
Rückentraining mit und ohne Gerät  
Neu: Franklin Methode**

**Start: April und Mai 2013**

[www.ifg-me.de](http://www.ifg-me.de) • [ifg@evk-mettmann.de](mailto:ifg@evk-mettmann.de)

 **0 21 04/77 33 31**



Mitglied im Deutschen Netz  
Gesundheitsfördernder  
Krankenhäuser



Health Promoting  
Hospitals Ein Netz der  
Weltgesundheitsorganisation  
(WHO)