

Die Franklin Methode® in der Rückenschule

Workshop zur Lizenzverlängerung

Wie kann die Anwendung von Imagination, ungünstige Haltungs- und Bewegungsmuster nachhaltig verändern? Welche Rolle spielt Imagination in der Zielsetzung therapeutischer Maßnahmen? In diesem Workshop erfahren wir, wie die Franklin Methode ein wertvoller Bestandteil von Training, Verletzungsprophylaxe und Rehabilitation sein kann. Durch die Schulung der Wahrnehmungs- und Imaginationsfähigkeit in der Bewegung, werden Einsichten zu einem körperlichen Erlebnis.

Unterrichtsinhalte:

- Einführung in die Arbeit mit Imagination
- Anwendung der Franklin Methode mit Fokus auf knöchernen und myofaszialen Strukturen
- Thematische Schwerpunkte:
 - Rücken – kraftvolle Geschmeidigkeit
 - Becken – dynamische Zentrierung
 - Füße - flexible Basis

Termine:

Samstag 27.02. 10 – 17 Uhr

Sonntag 28.02. 09 – 16 Uhr

Das Seminar findet online statt

Unterrichtsmaterialien:

PC/Laptop mit Kamera und Lautsprecher

Internetzugang

ca 2 x 2 Meter Raum um sich zu bewegen

1 Matte

1 Decke

1 Paar Franklin Bälle (oder Tennisbälle)

Leitung: Susanne Fromme und Jens Kuchenbäcker

Susanne Fromme ist diplomierte Tanzdozentin, Bewegungspädagogin der Franklin Methode und hat einen Master in Dance Science. Sie unterrichtet zeitgenössischen Tanz und die Franklin Methode. Aktuell arbeitet sie mit Musikstudent*innen der Hochschule für Musik und darstellende Kunst Stuttgart, mit Tänzer*innen der Tanzcompagnie Gießen und ist als Seminarleiterin in der tanzpädagogischen und beruflichen Weiterbildung tätig.

<https://susannefromme.com>

Jens Kuchenbäcker ist Gymnastiklehrer nach Dore-Jacobs, Tanzpädagoge und Bewegungspädagoge der Franklin Methode. Er war viele Jahre als Bewegungstherapeut in psychiatrischem Kontext angestellt und arbeitet darüber hinaus in den Bereichen Tanztheater, Tanzimprovisation und der Franklin Methode. Aktuell ist er als Körpertrainer im Geschichtenhaus Bremen und beim inklusiven Theater von „Blaumeier“ aktiv.

<https://www.franklin-methode.net>

Gemeinsam unterrichten sie beim Lohmarer Institut für Weiterbildung Bildungsurlaube zur Franklin Methode mit jeweils verschiedenen thematischen Schwerpunkten.

Programm:

Samstag

10.00 – 11.30 Uhr Begrüßung, Vorstellungsrunde, Einführung in die Franklin Methode

11.30 – 13.00 Uhr Anatomie, Wahrnehmung und Bewegung, Thema Wirbelsäule

13.00 – 14.00 Uhr Mittagspause

14.00 – 15.30 Uhr Anatomie, Wahrnehmung und Bewegung, Thema Becken und Hüftgelenke

15.30 – 17.00 Uhr Anatomie, Wahrnehmung und Bewegung, Beckenboden und Psoas

Sonntag

09.00 – 10.00 Uhr Konstruktive Ruhe

10.00 – 11.00 Uhr Anatomie, Wahrnehmung und Bewegung, Schultergürtel

11.00 – 12.30 Uhr Anatomie, Wahrnehmung und Bewegung, Thema Myofasziale Strukturen des Rückens

12.30 – 13.30 Uhr Mittagspause

13.30 – 15.00 Uhr Anatomie, Wahrnehmung und Bewegung, Thema Füße

15.00 – 16.00 Uhr Zusammenfassung, Reflexion, Abschluss