

Franklin Methode



Beckenboden Power für alle

Kurs Winter 2026

Donnerstag, 18.30 bis 19.30 Uhr

*9 Lektionen: 08./15./22./29. Januar, 05./26. Februar, 05./12./19. März
Fortsetzungskurs, Vorkenntnisse erwünscht*

Ort: Singsaal Hofmatt 4

Kosten: für 9 Lektionen CHF 144

Kursleitung: Françoise Hafen

4 bis max. 8 Teilnehmende

Musikschule Meggen, Sekretariat 041 379 71 00

Anmeldeschluss: 6. Januar 2026, per Email:

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 Hafen

Dipl. Tänzerin, Ballett- und Contemporary Dance

Tanzpädagogin BGB

Zertifizierte Bewegungspädagogin Franklin Methode seit 2001