

Schuheinlagen.
Die wirken.

JURTiN 

FRANKLIN METHODE® TRAININGSBÄLLE

Die von Eric Franklin (www.franklin-methode.ch) entwickelten Trainingsbälle lassen sich gut im Alltag integrieren oder im Rahmen von Bewegungsprogrammen als Ergänzung für feinere Körperwahrnehmung, zum Lösen von Verspannungen an Faszien, Muskeln, zum täglichen Fußtraining oder auch als Vorbereitung des Körpers zur Entspannung oder Meditation verwenden.

Arbeiten Sie mit entsprechender Aufmerksamkeit und Konzentration mit Ihrem Körper. Atmen Sie locker und achten Sie auf ein langsames, angenehmes Bewegungstempo beim Rollen. Sie können jedoch auch mit den Bällen Klopf- oder Schütteltechniken an der Muskulatur anwenden. Wählen Sie dabei die entsprechende Ballgröße individuell.

Die Bälle lassen sich mit einer handelsüblichen Nadel-Ballpumpe (Sporthandel) aufpumpen.

Übungsvorschläge



Schuheinlagen.
Die wirken.

JURTiN 



Mit freundlicher Unterstützung von
der FuBschule Wels

© Fotos: www.fussschule.at