

Live Online-Seminar: Die Hüfte | Aktive Stabilisierung | 2 FP



Ob als Sportler oder aufgrund von Alterungsprozessen – das Hüftgelenk ist kontinuierlichen Belastungen ausgesetzt.

Hohe Belastungen sind nicht etwa Spaziergänge oder moderates Lauftraining, sondern dauerhaftes Sitzen, Stehen oder permanente Fehlbelastungen.

Es kommt zu Muskel- und Faszienverkürzungen, Einschränkungen der Gleitfähigkeit von Nerven und zu Halte- und Bewegungsschwächen.

Themen des Kurses:

- Biomechanik Lenden-Becken-Hüftregion verstehen
- Aktive Dehn- und Mobilisationsübungen
- Hüftmuskeltraining: aktive stabilisierende Übungen

Technische Voraussetzungen für die Teilnahme:

- Laptop oder PC mit einem gängigen Internetbrowser
- Kopfhörer, Mikrofon und Kamera
- stabile Internetverbindung

Die Zugangsdaten zum Online Seminar erhalten Sie per eMail.

Leitung	Alexander Dassel Physiotherapeut, sekt. Heilpraktiker Physiotherapie, Hochschuldozent
Kursgebühr	0,00 €
Beginn	20.02.2024
Ende	20.02.2024
Kurszeiten	Di. 20.02., 20:00 - 22:00 Uhr
Kursort	Internet, www.acadia-ecampus.de
Zielgruppe	Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Masseure, Heilpraktiker, Ärzte, Sport- und Gymnastiklehrer, Sportwissenschaftler, Osteopathen
Fortbildungspunkte	2