

# 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.

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