

Live Online-Seminar: Das Knie | Belastungen reduzieren und effektiv trainieren | 2 FP



Das Knie erfüllt im Alltag verschiedene Aufgaben: Es ermöglicht große Bewegungen in sämtliche Richtungen, nimmt Energie bei der Fortbewegung auf – und gibt sie wieder ab, gleicht Achsabweichungen aus und trägt im Stand mindestens das halbe Körpergewicht, im Sport sogar ein Vielfaches.

Bereits kleine biomechanische Störungen können zu permanenten Fehlbelastungen führen. Knie und umliegenden Strukturen müssen dann kompensatorisch mit hohen Muskel- und Faszienspannungen erzeugen.

Diese Belastungen gilt es therapeutisch zu reduzieren und effektiv zu trainieren

Themen des Kurses:

- Biomechanik Hüfte-Knie-Fuß verstehen
- aktive Dehn- und Mobilisationsübungen
- Kniemuskeltraining durch 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	12.03.2024
Ende	12.03.2024
Kurszeiten	Di. 12.03., 20:00 - 22:00 Uhr
Kursort	Internet, www.acadia-ecampus.de
Zielgruppe	Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Masseur, Heilpraktiker, Ärzte, Sport- und Gymnastiklehrer, Sportwissenschaftler, Osteopathen
Fortbildungspunkte	2