

# 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.

<b>Leitung</b>	Alexander Dassel   Physiotherapeut, sekt. Heilpraktiker Physiotherapie, Hochschuldozent
<b>Kursgebühr</b>	0,00 €
<b>Beginn</b>	12.03.2024
<b>Ende</b>	12.03.2024
<b>Kurszeiten</b>	Di. 12.03., 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, Masseur, Heilpraktiker, Ärzte, Sport- und Gymnastiklehrer, Sportwissenschaftler, Osteopathen
<b>Fortbildungspunkte</b>	2