

Arthrose- prävention für das Hüftgelenk



die Franklin-Methode®

Samstag 27.4.2024

9:30 - 12 Uhr

Die Hüftgelenke geben die von den Beinen kommenden Stöße an das Becken weiter und tragen das Gewicht unseres Oberkörpers.

Sie sind so konstruiert, dass sie diese Aufgabe problemlos jahrein- jahraus erfüllen können. „Unter Druck“ geraten sie allerdings durch dauernd angespannte Muskeln und ungeeignete Bewegungsmuster.

Die Ernährung im Gelenk verschlechtert sich massiv, was zu Knorpelabbau, Schmerzen und Bewegungseinschränkung führt.

Oftmals muss das dann im unteren Rücken kompensiert werden, der jedoch für diese Aufgabe nicht gebaut ist.

Dieser Entwicklung sind wir aber nicht zwangsläufig ausgesetzt:

Wir lernen in diesem Kurs

- unsere Hüftgelenke bewusst wahrzunehmen
- die Arthrokinematik des Hüftgelenks
- die Wichtigkeit der idealen Beinachse zu erfahren und entsprechend umzusetzen
- wie man die Muskeln um das Hüftgelenk löst, lockert und aktiviert, um mehr Beweglichkeit zu erhalten, die sich positiv auch auf den Zustand des unteren Rückens auswirkt

Wo: Freiberg, Enge Gasse 5a
1. Etage, Abraham

Wann: Samstag, 27. April 2024
9:30 - 12 Uhr

Wieviel: 35,00 / erm. 28,00 €

Wer: Ingunn Abraham
Dipl. Bewegungspädagogin
• 3 jährige Ausbildung bei Eric Franklin und Erich Walker in der Schweiz
• 20 jähriges Kursmanagement
• Lehrtätigkeit an diversen Gesundheitseinrichtungen und Hochschulen

Anmeldung:

Tel.: 03731 210090
ingunn.abraham@arcor.de
www.ingunn-abraham.de

