

Arthrose- prävention für das Hüftgelenk Teil 2



die Franklin-Methode®

Samstag 7.9.2024

9:30 - 12 Uhr

Nachdem im ersten Kurs zur Hüftgesundheit die Gelenksfunktionen im Mittelpunkt standen, geht es jetzt um die Muskelbalance rund um das Hüftgelenk.

Über tiefe und oberflächliche, kurze und weitreichende Muskeln sind die Hüftgelenke mit den Knien, dem Beckenboden, der Wirbelsäule und sogar dem Zwerchfell verbunden.

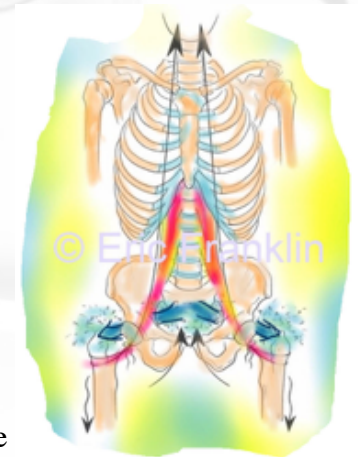
Ein ausgedehntes Fasziennetz sorgt für optimale Integrität und Beweglichkeit.

Wir lernen in diesem Kurs

- Überblick über die Muskeln des Hüftgelenkes
- Der Lenden-Darmbein-Muskel und seine Strömungen
- Die Außenrotatoren – Feineinsteller des Hüftgelenkes
- Die Rolle des Beckenbodens bei der Hüftmobilität
- Kräftigen oder lösen – was ist wann an der Reihe?

Bilder: Eric Franklin

- Wo:** Freiberg, Enge Gasse 5a
1. Etage, Abraham
- Wann:** Samstag, 7. September 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
- Hinweis:** Der Kurs ist auch unabhängig von Teil 1 buchbar.



Anmeldung:

Anmeldung bitte telefonisch oder per Email.

Bitte rutschfeste Socken mitbringen.

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

 Franklin-Methode Freiberg

