

Arthrose- prävention für das Hüftgelenk Teil 2



die Franklin-Methode®

Samstag 20.9.2025

10 - 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 Faszienetz 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?

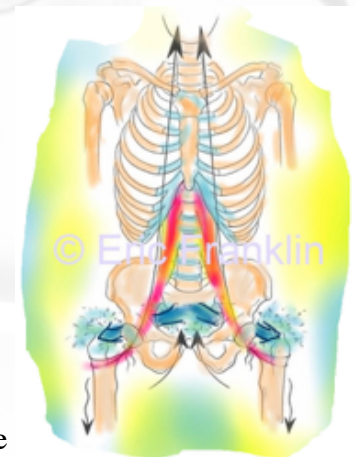
Bilder: Eric Franklin

Wo: 01917 Kamenz
Bautzner Straße 122
Sport- und Freizeitzentrum
Tomogara

Wann: Samstag, 20. September 2025
10 - 12 Uhr

Wieviel: 18,00 €

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



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

