

# Arthrose- prävention für das Hüftgelenk Teil 2



die Franklin-Methode®

Samstag 20.9.2025  
und als Wiederholung:  
Samstag 15.11.2025  
jeweils 10:00 - 12:00 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.

### Hinweis:

Der Kurs ist auch unabhängig von Teil 1 buchbar.

### 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?

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

**Wann:** Samstag, 20. September 2025  
und als Wiederholung:  
Samstag, 15. November 2025  
jeweils 10:00 - 12:00 Uhr

**Wieviel:** 18,00 € (vor Ort zahlen)

**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:** telefonisch oder per Email  
03731 210090  
ingunn.abraham@arcor.de  
oder  
worsa.zurowa@gmx.de

**Wunschtermin bitte angeben!**

