

21. September 2021

## Antara® Aufbauomodul Becken/ISG/Hüftgelenk

Fehlhaltungen, Fehlformen und Krankheitsbilder des Hüftgelenks und des ISG werden betrachtet. Um diesen entgegenzuwirken werden funktionelle, stabilisierende und kräftigende Übungen erlernt. Die zusätzlichen Übungen werden in die bekannten Grundübungen integriert.



### Kursinhalt

- Rund um Becken, Iliosakral- und Hüftgelenk
- Ansteuern und Tasten der Multifidii in unterschiedlichen Ausgangspositionen
- Fehlhaltungen, Fehlformen und Krankheitsbilder des Hüftgelenks und des ISG
- Erarbeitung von:
  - Übungen zur Stabilisation des ISG
  - Übungen zur Stabilisation, Kraft und Beweglichkeit des Hüftgelenks

### Kursziel

Die Teilnehmenden

- vertiefen ihre Core-Kompetenzen, das Anleiten des Core-Reprints und die Fähigkeit den Transversus zu tasten
- erarbeiten die Funktion der Multifidii im LWS- und ISG-Bereich, palpieren die Multifidii und steuern sie aktiv an
- kennen die Anatomie und die Entwicklung des Hüftgelenks
- erkennen Fehlhaltungen, Fehlformen des Hüftgelenks
- erarbeiten Übungen für Stabilität, Kraft und Beweglichkeit für Hüftgelenk und ISG
- integrieren die neuen Übungen in die bestehende Übungsanordnung

### Dozentin

Karin Albrecht, Fachlehrerin für Körperhaltung, Stabilisation und Beweglichkeit

### Kursinfo

Theorie & Praxis

7 Kursstunden | max. 16 Teilnehmer

Weitere Antara® Aufbaukurse folgen 2022

### Voraussetzung

Med. MasseurIn, Med. Therapieausbildung, vorab besuchter Antara® Teil 1 + 2

📅 Dienstag, 21. September 2021

🕒 9.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr

👤 vdms-asm-Mitglieder CHF 190.00

👤 Nichtmitglieder CHF 255.00

👕 Bequeme Kleidung

! Mitbringen: Schreibmaterial, Farbstifte

📅 Anmeldung: 4 Wochen vor Kursbeginn