Knackpunkt Knie

Kursnummer 272Z241139

Beginn Samstag, 12.06.2027, 11:30 - 15:30 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

Dozent Regina Flug-Jockenhöfer

Kursentgelt 38,00 €

Unsere Kniegelenke müssen viel aushalten und bei vielen Menschen kommt es irgendwann zu ersten unangenehmen Empfindungen in den Knien. Beim Treppe steigen oder im Bergurlaub spüren wir dann vielleicht zum ersten Mal unsere Kniegelenke. Fehlstellungen der Füße, zu viel Gewicht und zu wenig Bewegung sind mögliche Ursachen für Schmerzen in den Knien. Aber auch die Veranlagung zu Gelenkproblemen und der „falsche“ Sport, können zu Beschwerden führen. Die Hauptursache für Probleme mit den Knien sind allerdings meist fehlende Kraft und mangelnde Dehnfähigkeit der Beinmuskeln. Dagegen können wir etwas tun.
In diesem Seminar lernen Sie Ihr Knie kennen und erfahren wie Sie dauerhaft „Gelenkpflege“ betreiben können. Sie probieren einfache Kräftigungs- und Dehnübungen aus, die Sie in (fast) jeder Alltagssituation ausführen können. Schließlich ermöglichen Ihnen Erfahrungen aus der Spiraldynamik und der Physiotherapie ein Verständnis wie wichtig auch die Füße, die Hüftgelenke und Ihre gesamte Körperhaltung für gesunde Knie sind.
Bitte bringen Sie ein kleines Handtuch, dicke Socken, falls vorhanden einen Tennisball und eine Faszienrolle mit.
Sportkleidung mit kurzer Hose ist ideal, damit Sie auch ihre Knie sehen können!
Alle Kurse im Bereich Bewegung sind als Bildungsveranstaltungen konzipiert, in denen sowohl die korrekte Ausführung der Übungen als auch die zugrunde liegenden Hintergründe (z. B. welche Übung welchem Zweck dient) vermittelt werden. Darüber hinaus erwerben die Teilnehmenden Kompetenzen, die sie dazu befähigen, präventive Übungen eigenständig in ihren Alltag zu integrieren.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
12.06.2027	11:30 - 15:30 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503

zur Kursdetail-Seite