



AKTIONSWOCHEN IM GESUNDHEITSTRAINING JUNGE IM OKTOBER 2023

MOBILITÄT VON NERV UND GELENK MIT BESONDEREM BEZUG AUF DIE REGION HÜFTE, ISG UND LWS

PROBLEMSTELLUNG UND VERFAHREN

Mobilität spielt eine wichtige Rolle in unserem Leben. Welche Funktion sie in Bezug auf die Gelenkbeweglichkeit insbesondere in den Bereichen von Hüfte, ISG und Lendenwirbelsäule besitzt, macht Jonas Holst in diesem interaktiven Vortrag sehr praxisorientiert zum Thema. Dabei wird auch die Frage diskutiert, welche Folgeerkrankungen durch eine ausgeprägte Mindermobilität in verschiedenen Bereichen entstehen können. Wie hängt alles zusammen und was können wir konkret dafür tun, um unsere Mobilität bis ins hohe Alter zu erhalten bzw. zu verbessern.

INHALTE

- Grundlagen zur Nervenmobilität
- Grundlagen zur Gelenkmobilität mit besonderem Bezug zum Hüft- und Iliosakralgelenk (ISG)
- Pathologie Lendenwirbelsäule
- Folgekette Hüfte-Becken-Lendenwirbelsäule
- Nützliche Tipps für praktische Übungen im Training und für zu Hause

INFORMATIONEN ZUR VERANSTALTUNG

- **Referent:**
Jonas Holst
Manual- und Sportphysiotherapeut im Rehazentrum Junge
- **Mittwoch, 11. Oktober 2023,**
10.00 – 11.00 Uhr
- **Kursraum 2** im Rehazentrum Junge (Sprangerweg 3, II.OG)
- **Bitte melden Sie sich frühzeitig an...!**

ZIELGRUPPE

Menschen mit Beschwerden im unteren Rücken

VERANSTALTUNGSART

Interaktiver Vortrag

FOLGEANGEBOTE IM REHAZENTRUM JUNGE

*Vergünstigte Mitgliedschaft im Gesundheitstraining für 39,00€ im 1. Monat für Neukunden ...
Physiotherapeutische Beratung bei Jonas Holst ... Physiotherapie ... u.v.m.*