

## Knie- und Hüftschule

### Hüftraining spezial Kraft für die Hüften

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** 50 plus (Frauen und Männer) mit guter Fitness und keinen gesundheitlichen Einschränkungen, **Ort:** Sport- oder Gymnastikhalle

Das Training der hüftumgebenden Muskulatur nimmt in unserer Gesellschaft immer mehr an Bedeutung zu. Die routinemäßige Ultraschalluntersuchung der Hüften beim Säugling gehört erst Mitte der 60iger Jahre zur Standarduntersuchung. Das heißt, viele Menschen, die heute 50 Jahre oder älter sind, leiden unter einer Hüftfehlstellung, die sich häufig zu einer Arthrose entwickeln kann.

Oktober 2014

---

### Hüftschwung Funktionelle Bewegung für die Hüfte

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** Erwachsene, **Ort:** Sporthalle, Gymnastikraum

Je früher mit einem gesundheitsfördernden Bewegungsprogramm begonnen wird, desto länger bleibt man leistungsfähig, beweglich und schmerzfrei! Ursächlich für Schmerzen im Bereich der unteren Wirbelsäule, der Leiste, der Oberschenkelvorderseite bis hin zum Knie können degenerative Abnutzungsscheinungen im Hüftgelenk sein. Spezielle Bewegungsformen zur Mobilisation der Hüftgelenke, zur Kräftigung und Stabilisation der gelenkumgebenden Muskulatur können eine Hüftarthrose verhindern helfen und stellen bei bereits betroffenen Menschen eine erhebliche Verbesserung der Allgemeinsituation dar.

Januar 2008

---

### Knie- und Hüftschule Im Sport, in der Freizeit und im Alltag gelenkbelastende Bewegungsabläufe vermeiden

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** 10–20, **Ort:** Sporthalle / Gymnastikraum

Rücken-, Nacken- und Sitzschule sind im Allgemeinen bekannt. Die Knie- und Hüftschule erfährt in der letzten Zeit eine erhöhte Nachfrage. Das große Interesse begründet sich darin, dass immer mehr Teilnehmer/-innen (TN) mit Beschwerden im Bereich Knie- und Hüftgelenk an den Sportangeboten der Sportvereine teilnehmen. Die Ursachen für Beschwerden können Fehl- oder Überbelastung, Arthrose,

Muskuläre Dysbalancen, Bewegungsmangel, angeborene oder erworbene Haltungsschäden sowie Verletzungen sein.

Mai 2007

---

**Zum Fachartikel "Knie- und Hüftschule"**

Ergänzend zu einem Stundenbeispiel informieren **Fachartikel** über Hintergründe des Themas (Entstehung, Ziele und Wirkungen, Didaktik und Methodik u.a.m.) und bieten weitere Praxisbeispiele. Videos erläutern die Ausführung der Sportarten, -themen und Praxiseinheiten.



Lesen Sie auch den dazu passenden  
**Fachartikel "Knie- und Hüftschule"**