

Präventionskurs Knie- & Hüftarthrose

Etappe 2 · Aufbaukurs

10 Wochen, optional

Etappe 1 · Grundkurs

8 Wochen

Schritt für Schritt zurück in Bewegung.

Gezieltes Training in kleinen Gruppen, fundiertes Wissen über Ihre Gelenke und persönliche Begleitung – acht Wochen lang bei Physio Eningen.



Start: 19. Oktober 2026



1× wöchentlich 60 Min.
Gruppentraining +
2× Heimtraining



Für alle mit Knie- oder
Hüftarthrose – oder zur
Vorbeugung

Ihr Termin – wählen Sie eine Gruppe

Montag 16:30 – 17:30 Uhr

ab 19.10.

Dienstag 8:00 – 9:00 Uhr oder 10:30 – 11:30 Uhr

ab 20.10.

Donnerstag 8:00 – 9:00 Uhr

ab 22.10.

Ablauf des Kurses Grundkurs in 3 Phasen · feste Kleingruppe

Phase 1

Mobilisationsübungen,
Wahrnehmungsübungen und Theorie

Phase 2

Krafttraining und Gleichgewicht

Phase 3

Dynamisches Gleichgewicht, weiterer
Kraftaufbau und Vorbereitung auf
den Aufbaukurs

Vor dem Grundkurs: Voruntersuchung (Funktion, Kraft) · danach Nachuntersuchung Ihrer Fortschritte (optional)
Optionaler Aufbaukurs über 10 Wochen.

130 €

Grundkurs komplett

8× 60 Minuten Training in der Gruppe + Vor- & Nachuntersuchung (individuell)

Bereit für Ihren ersten Schritt? Wir freuen uns auf Sie.

Jetzt anmelden

07121 8206-31 · info@physioeningen.de

Physio Eningen – Zenger & Seemüller
Rathausplatz 8 · Hauptstr. 44/1 · Hauptstr. 46 · 72800 Eningen

PHYSIOENINGEN

– Zenger & Seemüller –

In acht Wochen zum eigenen Experten

Für alle mit Knie- oder Hüftarthrose – und für alle, die Beschwerden in diesen Gelenken spüren.

Acht Wochen lang begleiten wir Sie: einmal pro Woche trainieren Sie in der Gruppe – dieselbe Einheit erhalten Sie als Übungsprogramm für zu Hause. In der Gruppe lernen Sie jede Übung kennen und werden in der Ausführung korrigiert, damit das Training zuhause korrekt und sicher läuft.

Dazu gehören kurze Theorieeinheiten: Was ist Arthrose? Wie sind Hüfte und Knie aufgebaut, welche Muskulatur umgibt sie – und wie funktioniert Training überhaupt?

IHRE ZIELE

- Gelenkschmerzen verringern
- Beweglichkeit und Funktion im Alltag verbessern
- Wissen, welche Muskeln Sie kräftigen sollten
- Ihre eigene Trainingseinheit selbst gestalten können

Sie gehen als eigener Experte für Ihre Gelenke aus dem Kurs.

Die drei Phasen 8 Wochen, aufeinander aufgebaut

1

Woche 1 – 3

Den eigenen Körper kennenlernen

Wahrnehmung und gezielte Ansteuerung der einzelnen Muskeln – die Grundlage für eine saubere Übungsausführung im späteren Krafttraining. Dazu Mobilisationsübungen und die erste Theorie zum Krankheitsbild Arthrose.

2

Woche 4 – 6

Statisches Gleichgewicht & Kraftausdauer

Die Übungen werden langsam gesteigert, bis Sie im Bereich Kraftausdauer trainieren. So entsteht die Basis für das anspruchsvollere Training danach – begleitet von Theorie zur Trainingswissenschaft.

3

Woche 7–8

Dynamisches Gleichgewicht & Muskelaufbau

Gleichgewicht in der Bewegung und gezielter Muskelaufbau. Am Ende haben Sie ein Trainingsprogramm, das Sie selbstständig weiterführen können – und die Vorbereitung auf den optionalen Aufbaukurs.

— Ein Kurs, der Ihnen nicht nur Übungen gibt, sondern Verständnis.

Fragen? Sprechen Sie uns an.

07121 8206-31 · info@physioeningen.de

Physio Eningen – Zenger & Seemüller
Rathausplatz 8 · Hauptstr. 44/1 · Hauptstr. 46 · 72800 Eningen



PHYSIOENINGEN

— Zenger & Seemüller —