



Rückentraining



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Fehlbelastung des Rückens im Alltag und daraus resultierende Beschwerden sind weit verbreitet. Im Rückentraining lernen Sie rüchenschonendes Verhalten für den Alltag. Sie beugen so auch Fehlhaltung und Überlastung der Rückenmuskulatur vor. Durch Kräftigungs- und Mobilisationsübungen stärken Sie Rücken und Rumpf. Als gesunde Person üben Sie rückengerechte Haltung im Alltag.

Inhalt

- Rückenschulung: was ist eine gute Körperhaltung?
- Aufbau: Warm Up, Rückenschulung, Stretching/ Entspannung
- Praktische Übungen zur Körperhaltung, Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen, Körperwahrnehmungs- und Koordinationsübungen, Entspannungstechniken

Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Zielgruppe

Erwachsene

Lernziele

- Sie lernen, sich im Alltag rückengerecht zu verhalten.
- Sie kennen und beherrschen sowohl Kräftigungs- als auch Entspannungs- und Mobilisationsübungen zur Vorbeugung gegen Fehlhaltungen und -belastungen.

Datum

08.01.2019 - 02.07.2019 / E_1197050

Zeit

19:00 - 19:50 h

Wochentage

Di

Dauer

26 Kurstag(e). Total 26.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 416.00

Durchführungsort

Maitlisek, Wilerstr. 12, 9200 Gossau



Rückentraining



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	08.01.2019	19:00 - 19:50
2 Di	15.01.2019	19:00 - 19:50
3 Di	22.01.2019	19:00 - 19:50
4 Di	29.01.2019	19:00 - 19:50
5 Di	05.02.2019	19:00 - 19:50
6 Di	12.02.2019	19:00 - 19:50
7 Di	19.02.2019	19:00 - 19:50
8 Di	26.02.2019	19:00 - 19:50
9 Di	05.03.2019	19:00 - 19:50
10 Di	12.03.2019	19:00 - 19:50
11 Di	19.03.2019	19:00 - 19:50
12 Di	26.03.2019	19:00 - 19:50
13 Di	02.04.2019	19:00 - 19:50
14 Di	09.04.2019	19:00 - 19:50
15 Di	16.04.2019	19:00 - 19:50
16 Di	23.04.2019	19:00 - 19:50
17 Di	30.04.2019	19:00 - 19:50
18 Di	07.05.2019	19:00 - 19:50
19 Di	14.05.2019	19:00 - 19:50
20 Di	21.05.2019	19:00 - 19:50
21 Di	28.05.2019	19:00 - 19:50
22 Di	04.06.2019	19:00 - 19:50
23 Di	11.06.2019	19:00 - 19:50
24 Di	18.06.2019	19:00 - 19:50
25 Di	25.06.2019	19:00 - 19:50



Rückentraining



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
26 Di	02.07.2019	19:00 - 19:50