



Rückentraining



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Fehlbelastung des Rückens im Alltag und daraus resultierende Beschwerden sind weit verbreitet. Im Rückentraining lernen Sie rückschonendes 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

22.01.2019 - 02.07.2019 / E_1199034

Zeit

17:10 - 18:00 h

Wochentage

Di

Dauer

24 Kurstag(e). Total 24.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 384.00

Durchführungsort

EKZ Passage, Bahnhofplatz 72, 8500 Frauenfeld

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	22.01.2019	17:10 - 18:00
2 Di	29.01.2019	17:10 - 18:00
3 Di	05.02.2019	17:10 - 18:00
4 Di	12.02.2019	17:10 - 18:00

**Klubschule Migros
Frauenfeld**
Bahnhofplatz 70-72
8500 Frauenfeld

Tel. +41 58 712 44 50

info.fr@gmos.ch
klubschule.ch





Rückentraining



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
5 Di	19.02.2019	17:10 - 18:00
6 Di	26.02.2019	17:10 - 18:00
7 Di	05.03.2019	17:10 - 18:00
8 Di	12.03.2019	17:10 - 18:00
9 Di	19.03.2019	17:10 - 18:00
10 Di	26.03.2019	17:10 - 18:00
11 Di	02.04.2019	17:10 - 18:00
12 Di	09.04.2019	17:10 - 18:00
13 Di	16.04.2019	17:10 - 18:00
14 Di	23.04.2019	17:10 - 18:00
15 Di	30.04.2019	17:10 - 18:00
16 Di	07.05.2019	17:10 - 18:00
17 Di	14.05.2019	17:10 - 18:00
18 Di	21.05.2019	17:10 - 18:00
19 Di	28.05.2019	17:10 - 18:00
20 Di	04.06.2019	17:10 - 18:00
21 Di	11.06.2019	17:10 - 18:00
22 Di	18.06.2019	17:10 - 18:00
23 Di	25.06.2019	17:10 - 18:00
24 Di	02.07.2019	17:10 - 18:00