

Rückentraining



Garantierte Durchführung

Beschreibung	Fehlbelastung des Rückens im Alltag und daraus resultierende Beschwerden sind weit verbreitet. Im Rückengymnastikkurs 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 rüchengerechte Haltung im Alltag. Rückengymnastik stärkt Ihren Rücken. Dieser Kurs ist von QualiCert anerkannt. Sie haben dadurch die Möglichkeit über Ihre Krankenkasse einen Beitrag an die Kurskosten geltend zu machen, wenn Sie über eine entsprechende Zusatzversicherung verfügen. Weitere Infos: qualicert.ch
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• Sie lernen, sich im Alltag rüchengerecht zu verhalten.• Sie kennen und beherrschen sowohl Kräftigungs- als auch Entspannungs- und Mobilisationsübungen zur Vorbeugung gegen Fehlhaltungen und - belastungen.
Datum	20.08.2018 - 19.11.2018 / E_1206281
Zeit	09:00 - 09:50 h
Wochentage	Mo
Dauer	14 Kurstag(e). Total 14.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 196.00
Durchführungsort	Töpferstrasse 3, 6004 Luzern

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	20.08.2018	09:00 - 09:50
	2 Mo	27.08.2018	09:00 - 09:50
	3 Mo	03.09.2018	09:00 - 09:50
	4 Mo	10.09.2018	09:00 - 09:50
	5 Mo	17.09.2018	09:00 - 09:50
	6 Mo	24.09.2018	09:00 - 09:50
	7 Mo	01.10.2018	09:00 - 09:50
	8 Mo	08.10.2018	09:00 - 09:50
	9 Mo	15.10.2018	09:00 - 09:50
	10 Mo	22.10.2018	09:00 - 09:50
	11 Mo	29.10.2018	09:00 - 09:50
	12 Mo	05.11.2018	09:00 - 09:50

Rückentraining



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
13 Mo	12.11.2018	09:00 - 09:50
14 Mo	19.11.2018	09:00 - 09:50