



# 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.

- 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](http://qualicert.ch).

### 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

Frauen und Männer ab 16 Jahren

### 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.

### Anschluss- Fortsetzungskurs

- [Fitnesskurse](#)
- [Kurs\\_nicht\\_gefunden?\\_Teilen\\_Sie\\_uns\\_Ihren\\_Kurswunsch\\_mit.](#)

### Datum

14.08.2018 - 29.01.2019 / E\_1207822

### Zeit

09:50 - 10:40 h

### Wochentage

Di

### Dauer

23 Kurstag(e). Total 23.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Klubschule Migros Thun

Tel. +41 58 568 94 64

Bernstrasse 1A  
3600 Thun

[klubschule.thun@migrosaare.ch](mailto:klubschule.thun@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Rückentraining



## Garantierte Durchführung

**Preis** CHF 333.50

**Durchführungsort** Bernstrasse 1a, 3600 Thun

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	14.08.2018	09:50 - 10:40
	2 Di	21.08.2018	09:50 - 10:40
	3 Di	28.08.2018	09:50 - 10:40
	4 Di	04.09.2018	09:50 - 10:40
	5 Di	11.09.2018	09:50 - 10:40
	6 Di	18.09.2018	09:50 - 10:40
	7 Di	25.09.2018	09:50 - 10:40
	8 Di	02.10.2018	09:50 - 10:40
	9 Di	09.10.2018	09:50 - 10:40
	10 Di	16.10.2018	09:50 - 10:40
	11 Di	23.10.2018	09:50 - 10:40
	12 Di	30.10.2018	09:50 - 10:40
	13 Di	06.11.2018	09:50 - 10:40
	14 Di	13.11.2018	09:50 - 10:40
	15 Di	20.11.2018	09:50 - 10:40
	16 Di	27.11.2018	09:50 - 10:40
	17 Di	04.12.2018	09:50 - 10:40
	18 Di	11.12.2018	09:50 - 10:40
	19 Di	18.12.2018	09:50 - 10:40
	20 Di	08.01.2019	09:50 - 10:40
	21 Di	15.01.2019	09:50 - 10:40

**Klubschule Migros Thun**

Tel. +41 58 568 94 64

Bernstrasse 1A  
3600 Thun

[klubschule.thun@migrosaare.ch](mailto:klubschule.thun@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Rückentraining



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
22 Di	22.01.2019	09:50 - 10:40
23 Di	29.01.2019	09:50 - 10:40

**Klubschule Migros Thun**

Bernstrasse 1A  
3600 Thun

Tel. +41 58 568 94 64

[klubschule.thun@migrosaare.ch](mailto:klubschule.thun@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

