

Rücken-Fit Gold



Garantierte Durchführung

Beschreibung	Fehlbelastung des Rückens und daraus resultierende Beschwerden sind weit verbreitet. Die häufigste Form von Rückenschmerzen sind Schmerzen im Kreuz. Im Rücken-Fit lernen Sie rückschonendes Verhalten für den Alltag. Durch gezielte Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen stärken Sie Rücken und Rumpf und fördern Ihre Körperwahrnehmung und Achtsamkeit im Alltag.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Warm-up• Sanftes Herzkreislauftraining zur Musik• Ganzkörperkräftigungsübungen mit gezielten Übungen für den Rücken• Tiefenstabilität und Gleichgewichtsübungen• Entspannungsteil
Voraussetzung	Es müssen keine Voraussetzungen erfüllt werden
Zielgruppe	Erwachsene
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Rückengerechtes Alltagsverhalten• Kennen und Wahrnehmen der eigenen Körperhaltung• Praktische Übungen für den Alltag, um Rückenproblemen vorzubeugen
Datum	24.08.2018 - 21.12.2018 / E_1208052
Zeit	08:00 - 08:50 h
Wochentage	Fr
Dauer	18 Kurstag(e). Total 18.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 252.00
Durchführungsort	Fitnesspark, Raum 2, Baarerstrasse 53, Zug

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Fr	24.08.2018	08:00 - 08:50
	2 Fr	31.08.2018	08:00 - 08:50
	3 Fr	07.09.2018	08:00 - 08:50
	4 Fr	14.09.2018	08:00 - 08:50
	5 Fr	21.09.2018	08:00 - 08:50
	6 Fr	28.09.2018	08:00 - 08:50
	7 Fr	05.10.2018	08:00 - 08:50
	8 Fr	12.10.2018	08:00 - 08:50
	9 Fr	19.10.2018	08:00 - 08:50
	10 Fr	26.10.2018	08:00 - 08:50
	11 Fr	02.11.2018	08:00 - 08:50
	12 Fr	09.11.2018	08:00 - 08:50
	13 Fr	16.11.2018	08:00 - 08:50
	14 Fr	23.11.2018	08:00 - 08:50

Rücken-Fit Gold



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
15 Fr	30.11.2018	08:00 - 08:50
16 Fr	07.12.2018	08:00 - 08:50
17 Fr	14.12.2018	08:00 - 08:50
18 Fr	21.12.2018	08:00 - 08:50