



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

04.02.2019 - 01.07.2019 / E_1209787

Zeit

18:00 - 18:50 h

Wochentage

Mo

Dauer

20 Kurstag(e). Total 20.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 320.00

Durchführungsort

Bahnhofplatz 2, 9001 St. Gallen

Klubschule Migros St. Gallen Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2
9001 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch





Rückentraining



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	04.02.2019	18:00 - 18:50
2 Mo	11.02.2019	18:00 - 18:50
3 Mo	18.02.2019	18:00 - 18:50
4 Mo	25.02.2019	18:00 - 18:50
5 Mo	04.03.2019	18:00 - 18:50
6 Mo	11.03.2019	18:00 - 18:50
7 Mo	18.03.2019	18:00 - 18:50
8 Mo	25.03.2019	18:00 - 18:50
9 Mo	01.04.2019	18:00 - 18:50
10 Mo	08.04.2019	18:00 - 18:50
11 Mo	15.04.2019	18:00 - 18:50
12 Mo	29.04.2019	18:00 - 18:50
13 Mo	06.05.2019	18:00 - 18:50
14 Mo	13.05.2019	18:00 - 18:50
15 Mo	20.05.2019	18:00 - 18:50
16 Mo	27.05.2019	18:00 - 18:50
17 Mo	03.06.2019	18:00 - 18:50
18 Mo	17.06.2019	18:00 - 18:50
19 Mo	24.06.2019	18:00 - 18:50
20 Mo	01.07.2019	18:00 - 18:50

Klubschule Migros St. Gallen Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2
9001 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch

