



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

28.01.2019 - 01.07.2019 / E_1214258

Zeit

20:05 - 20:55 h

Wochentage

Mo

Dauer

21 Kurstag(e). Total 21.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 336.00

Durchführungsort

Schloss, 9320 Arbon

Klubschule Migros Arbon

Tel. +41 58 712 44 20

Schloss
9320 Arbon

info.ar@gmos.ch
klubschule.ch





Rückentraining



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	28.01.2019	20:05 - 20:55
2 Mo	04.02.2019	20:05 - 20:55
3 Mo	11.02.2019	20:05 - 20:55
4 Mo	18.02.2019	20:05 - 20:55
5 Mo	25.02.2019	20:05 - 20:55
6 Mo	04.03.2019	20:05 - 20:55
7 Mo	11.03.2019	20:05 - 20:55
8 Mo	18.03.2019	20:05 - 20:55
9 Mo	25.03.2019	20:05 - 20:55
10 Mo	01.04.2019	20:05 - 20:55
11 Mo	08.04.2019	20:05 - 20:55
12 Mo	15.04.2019	20:05 - 20:55
13 Mo	29.04.2019	20:05 - 20:55
14 Mo	06.05.2019	20:05 - 20:55
15 Mo	13.05.2019	20:05 - 20:55
16 Mo	20.05.2019	20:05 - 20:55
17 Mo	27.05.2019	20:05 - 20:55
18 Mo	03.06.2019	20:05 - 20:55
19 Mo	17.06.2019	20:05 - 20:55
20 Mo	24.06.2019	20:05 - 20:55
21 Mo	01.07.2019	20:05 - 20:55

Klubschule Migros Arbon

Tel. +41 58 712 44 20

Schloss
9320 Arbon

info.ar@gmos.ch
klubschule.ch

