



Rücken-Circuit

Beschreibung	Das Circuit-Training ist eine beliebte und bewährte Trainingsform. Auf immer wechselnden Posten trainieren Sie verschiedene Körperpartien, insbesondere den Rücken. Die ausgewogene Kombination aus Kräftigungs-, Mobilisation- und Dehnungsübungen sorgt für ein kompaktes und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Schulung richtiger Körperhaltung• Kräftigung, Dehnung, Mobilisation und Koordination aller Körperpartien mit Fokus auf den Rücken• Förderung von Beweglichkeit und Balance• Alltagsbezogene Übungen
Voraussetzung	Keine
Zielgruppe	Erwachsene
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie steigern Ihre Körperwahrnehmung und Bewegungsqualität• Sie kennen die korrekte Körperhaltung und können sie im Training und im Alltag anwenden• Sie lernen Kräftigungs-, Mobilisations- und Dehnungsübungen kennen als Vorbeugung von Rückenproblemen• Sie fördern Ihre Beweglichkeit und Balance
Methodik/Didaktik	<ul style="list-style-type: none">• Übungen im Circuit (Postenlauf) aufbauend und mit Steigerungsformen• Demonstration der Übungen und taktiles Korrigieren durch Kursleitenden• Jeweils zirka 5 bis 6 Posten mit zirka 2 bis 3 Durchläufen
Datum	30.04.2019 - 02.07.2019 / E_1225061
Zeit	09:30 - 10:20 h
Wochentage	Di
Klubschule Migros Luzern	Tel. +41 41 418 66 66
Schweizerhofquai 1 6004 Luzern	klubschule.luzern@migros-luzern.ch klubschule.ch



Rücken-Circuit

Dauer 10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis CHF 140.00

Durchführungsort Töpferstrasse 3, 6004 Luzern

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	30.04.2019	09:30 - 10:20
	2 Di	07.05.2019	09:30 - 10:20
	3 Di	14.05.2019	09:30 - 10:20
	4 Di	21.05.2019	09:30 - 10:20
	5 Di	28.05.2019	09:30 - 10:20
	6 Di	04.06.2019	09:30 - 10:20
	7 Di	11.06.2019	09:30 - 10:20
	8 Di	18.06.2019	09:30 - 10:20
	9 Di	25.06.2019	09:30 - 10:20
	10 Di	02.07.2019	09:30 - 10:20

Klubschule Migros Luzern

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1
6004 Luzern

klubschule.luzern@migros-luzern.ch
klubschule.ch

