



Rücken-Fit



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

- 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

- Rückengerechtes Alltagsverhalten
- Kennen und Wahrnehmen der eigenen Körperhaltung
- Praktische Übungen für den Alltag, um Rückenproblemen vorzubeugen

Datum

08.01.2019 - 19.03.2019 / E_1245449

Zeit

10:00 - 10:50 h

Wochentage

Di

Dauer

11 Kurstag(e). Total 11.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 154.00

Durchführungsort

Fitnesspark Zug, Baarerstrasse 53, 6300 Zug

Termine

Tag	Datum	Zeit
-----	-------	------

Klubschule Migros Zug

Tel. +41 41 418 66 66

Industriestrasse 15B
6300 Zug

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





Rücken-Fit



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	08.01.2019	10:00 - 10:50
2 Di	15.01.2019	10:00 - 10:50
3 Di	22.01.2019	10:00 - 10:50
4 Di	29.01.2019	10:00 - 10:50
5 Di	05.02.2019	10:00 - 10:50
6 Di	12.02.2019	10:00 - 10:50
7 Di	19.02.2019	10:00 - 10:50
8 Di	26.02.2019	10:00 - 10:50
9 Di	05.03.2019	10:00 - 10:50
10 Di	12.03.2019	10:00 - 10:50
11 Di	19.03.2019	10:00 - 10:50

Klubschule Migros Zug

Industriestrasse 15B
6300 Zug

Tel. +41 41 418 66 66

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

