

Rückentraining



Garantierte Durchführung

Beschreibung	<p>Fehlbelastung des Rückens im Alltag und daraus resultierende Beschwerden sind weit verbreitet. Im Rückentraining lernen Sie rückschonendes 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.</p> <ul style="list-style-type: none">• Dieser Kurs ist von QualiCert anerkannt. Sie haben dadurch die Möglichkeit über Ihre Krankenkasse einen Beitrag an die Kurskosten geltend zu machen, wenn Sie über eine entsprechende Zusatzversicherung verfügen. Weitere Infos: qualicert.ch.																																	
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• 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	Frauen und Männer ab 16 Jahren																																	
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• 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.																																	
Anschluss-Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• Fitnesskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.																																	
Datum	23.10.2018 - 08.01.2019 / E_1245876																																	
Zeit	15:30 - 16:20 h																																	
Wochentage	Di																																	
Dauer	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten																																	
Preis	CHF 145.00																																	
Durchführungsort	Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern																																	
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Di</td><td>23.10.2018</td><td>15:30 - 16:20</td></tr><tr><td>2 Di</td><td>30.10.2018</td><td>15:30 - 16:20</td></tr><tr><td>3 Di</td><td>06.11.2018</td><td>15:30 - 16:20</td></tr><tr><td>4 Di</td><td>13.11.2018</td><td>15:30 - 16:20</td></tr><tr><td>5 Di</td><td>20.11.2018</td><td>15:30 - 16:20</td></tr><tr><td>6 Di</td><td>27.11.2018</td><td>15:30 - 16:20</td></tr><tr><td>7 Di</td><td>04.12.2018</td><td>15:30 - 16:20</td></tr><tr><td>8 Di</td><td>11.12.2018</td><td>15:30 - 16:20</td></tr><tr><td>9 Di</td><td>18.12.2018</td><td>15:30 - 16:20</td></tr><tr><td>10 Di</td><td>08.01.2019</td><td>15:30 - 16:20</td></tr></tbody></table>	Tag	Datum	Zeit	1 Di	23.10.2018	15:30 - 16:20	2 Di	30.10.2018	15:30 - 16:20	3 Di	06.11.2018	15:30 - 16:20	4 Di	13.11.2018	15:30 - 16:20	5 Di	20.11.2018	15:30 - 16:20	6 Di	27.11.2018	15:30 - 16:20	7 Di	04.12.2018	15:30 - 16:20	8 Di	11.12.2018	15:30 - 16:20	9 Di	18.12.2018	15:30 - 16:20	10 Di	08.01.2019	15:30 - 16:20
Tag	Datum	Zeit																																
1 Di	23.10.2018	15:30 - 16:20																																
2 Di	30.10.2018	15:30 - 16:20																																
3 Di	06.11.2018	15:30 - 16:20																																
4 Di	13.11.2018	15:30 - 16:20																																
5 Di	20.11.2018	15:30 - 16:20																																
6 Di	27.11.2018	15:30 - 16:20																																
7 Di	04.12.2018	15:30 - 16:20																																
8 Di	11.12.2018	15:30 - 16:20																																
9 Di	18.12.2018	15:30 - 16:20																																
10 Di	08.01.2019	15:30 - 16:20																																