



Rücken-Fit Gold



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

04.01.2019 - 22.03.2019 / E_1246176

Zeit

08:00 - 08:50 h

Wochentage

Fr

Dauer

12 Kurstag(e). Total 12.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 168.00

Durchführungsort

Fitnesspark, Raum 2, Baarerstrasse 53, 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 Gold



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Fr	04.01.2019	08:00 - 08:50
2 Fr	11.01.2019	08:00 - 08:50
3 Fr	18.01.2019	08:00 - 08:50
4 Fr	25.01.2019	08:00 - 08:50
5 Fr	01.02.2019	08:00 - 08:50
6 Fr	08.02.2019	08:00 - 08:50
7 Fr	15.02.2019	08:00 - 08:50
8 Fr	22.02.2019	08:00 - 08:50
9 Fr	01.03.2019	08:00 - 08:50
10 Fr	08.03.2019	08:00 - 08:50
11 Fr	15.03.2019	08:00 - 08:50
12 Fr	22.03.2019	08:00 - 08:50

Klubschule Migros Zug

Industriestrasse 15B
6300 Zug

Tel. +41 41 418 66 66

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

