

Rückentraining



Garantierte Durchführung

| | |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Beschreibung | Fehlbelastung des Rückens im Alltag und daraus resultierende Beschwerden sind weit verbreitet. Im Rückengymnastikkurs 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 rüchengerechte Haltung im Alltag. Rückengymnastik stärkt Ihren Rücken. 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 | Erwachsene |
| Lernziele | <ul style="list-style-type: none">• Sie lernen, sich im Alltag rüchengerecht zu verhalten.• Sie kennen und beherrschen sowohl Kräftigungs- als auch Entspannungs- und Mobilisationsübungen zur Vorbeugung gegen Fehlhaltungen und - belastungen. |
| Datum | 26.11.2018 - 18.03.2019 / E_1248426 |
| Zeit | 14:00 - 14:50 h |
| Wochentage | Mo |
| Dauer | 14 Kurstag(e). Total 14.00 Lektion(en) à 50 Minuten |
| Preis | CHF 196.00 |
| Durchführungsort | Töpferstrasse 3, 6004 Luzern |

| Termine | Tag | Datum | Zeit |
|----------------|------------|--------------|---------------|
| | 1 Mo | 26.11.2018 | 14:00 - 14:50 |
| | 2 Mo | 03.12.2018 | 14:00 - 14:50 |
| | 3 Mo | 10.12.2018 | 14:00 - 14:50 |
| | 4 Mo | 17.12.2018 | 14:00 - 14:50 |
| | 5 Mo | 07.01.2019 | 14:00 - 14:50 |
| | 6 Mo | 14.01.2019 | 14:00 - 14:50 |
| | 7 Mo | 21.01.2019 | 14:00 - 14:50 |
| | 8 Mo | 28.01.2019 | 14:00 - 14:50 |
| | 9 Mo | 04.02.2019 | 14:00 - 14:50 |
| | 10 Mo | 11.02.2019 | 14:00 - 14:50 |
| | 11 Mo | 18.02.2019 | 14:00 - 14:50 |
| | 12 Mo | 25.02.2019 | 14:00 - 14:50 |

Rückentraining



Garantierte Durchführung

Termine

| Tag | Datum | Zeit |
|-------|------------|---------------|
| 13 Mo | 11.03.2019 | 14:00 - 14:50 |
| 14 Mo | 18.03.2019 | 14:00 - 14:50 |