

# Rückentraining für 50+



## Garantierte Durchführung

<b>Beschreibung</b>	Mit zunehmendem Alter gewinnen Beweglichkeit und Kraft zunehmend an Bedeutung. Beugen Sie Rückenschmerzen vor oder lindern Sie leichte Beschwerden durch vielseitige Kraft-, Mobilisations- und Entspannungsübungen für die Muskulatur und Gelenke des Rumpfes. Jede Lektion beginnt mit einem Aufwärmen, gefolgt von einem Hauptteil und einem entspannenden Ausklang. Schwerpunktthemen wie z.B. Heben und Tragen werden auch theoretisch erläutert, damit Sie rückengerechtes Verhalten in den Alltag übertragen können. Häufig werden auch Hilfsmittel wie grosse Gymnastikbälle, Therabänder, etc. eingesetzt.																																	
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lockerungs- und Mobilisationsübungen</li><li>• Haltungsschulung</li><li>• Dehnen der verkürzten Muskulatur</li><li>• Kräftigen der abgeschwächten Muskulatur</li><li>• Rückengerechtes Bewegen im Alltag (Bsp. Heben und Tragen)</li><li>• Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen</li></ul>																																	
<b>Voraussetzung</b>	Der Kurs ist für Männer und Frauen ab 50 Jahren. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.																																	
<b>Zielgruppe</b>	Männer und Frauen ab 50 Jahren																																	
<b>Lernziele</b>	Sie beugen Rückenbeschwerden vor oder lindern bestehende leichte Beschwerden. Sie lernen, sich im Alltag rückengerecht zu verhalten. Sie fördern die Beweglichkeit von Muskulatur und Gelenken und bauen Rumpfkraft auf. Sie optimieren Ihre Körperwahrnehmung und Haltung.																																	
<b>Datum</b>	28.11.2018 - 27.03.2019 / E_1248931																																	
<b>Zeit</b>	08:30 - 09:20 h																																	
<b>Wochentage</b>	Mi																																	
<b>Dauer</b>	16 Kurstag(e). Total 16.00 Lektion(en) à 50 Minuten																																	
<b>Preis</b>	CHF 224.00																																	
<b>Durchführungsort</b>	Töpferstrasse 3, 6004 Luzern																																	
<b>Termine</b>	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Mi</td><td>28.11.2018</td><td>08:30 - 09:20</td></tr><tr><td>2 Mi</td><td>05.12.2018</td><td>08:30 - 09:20</td></tr><tr><td>3 Mi</td><td>12.12.2018</td><td>08:30 - 09:20</td></tr><tr><td>4 Mi</td><td>19.12.2018</td><td>08:30 - 09:20</td></tr><tr><td>5 Mi</td><td>09.01.2019</td><td>08:30 - 09:20</td></tr><tr><td>6 Mi</td><td>16.01.2019</td><td>08:30 - 09:20</td></tr><tr><td>7 Mi</td><td>23.01.2019</td><td>08:30 - 09:20</td></tr><tr><td>8 Mi</td><td>30.01.2019</td><td>08:30 - 09:20</td></tr><tr><td>9 Mi</td><td>06.02.2019</td><td>08:30 - 09:20</td></tr><tr><td>10 Mi</td><td>13.02.2019</td><td>08:30 - 09:20</td></tr></tbody></table>	Tag	Datum	Zeit	1 Mi	28.11.2018	08:30 - 09:20	2 Mi	05.12.2018	08:30 - 09:20	3 Mi	12.12.2018	08:30 - 09:20	4 Mi	19.12.2018	08:30 - 09:20	5 Mi	09.01.2019	08:30 - 09:20	6 Mi	16.01.2019	08:30 - 09:20	7 Mi	23.01.2019	08:30 - 09:20	8 Mi	30.01.2019	08:30 - 09:20	9 Mi	06.02.2019	08:30 - 09:20	10 Mi	13.02.2019	08:30 - 09:20
Tag	Datum	Zeit																																
1 Mi	28.11.2018	08:30 - 09:20																																
2 Mi	05.12.2018	08:30 - 09:20																																
3 Mi	12.12.2018	08:30 - 09:20																																
4 Mi	19.12.2018	08:30 - 09:20																																
5 Mi	09.01.2019	08:30 - 09:20																																
6 Mi	16.01.2019	08:30 - 09:20																																
7 Mi	23.01.2019	08:30 - 09:20																																
8 Mi	30.01.2019	08:30 - 09:20																																
9 Mi	06.02.2019	08:30 - 09:20																																
10 Mi	13.02.2019	08:30 - 09:20																																

# Rückentraining für 50+



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
11 Mi	20.02.2019	08:30 - 09:20
12 Mi	27.02.2019	08:30 - 09:20
13 Mi	06.03.2019	08:30 - 09:20
14 Mi	13.03.2019	08:30 - 09:20
15 Mi	20.03.2019	08:30 - 09:20
16 Mi	27.03.2019	08:30 - 09:20