



Rückentraining



Garantierte Durchführung

Beschreibung

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.

- 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

- 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

- 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

- [Fitnesskurse](#)
- [Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.](#)

Zusatzinfo

Nutzen Sie die Möglichkeit einer Einstiegslektion mit Geld-zurück- Garantie! Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

Datum

07.01.2019 - 15.04.2019 / E_1249222

Zeit

14:00 - 14:50 h

Klubschule Migros Wohlen

Tel. +41 58 568 94 44

Bahnhofstrasse 9
5610 Wohlen AG

klubschule.wohlen@migrosaare.ch
klubschule.ch





Rückentraining



Garantierte Durchführung

Wochentage

Mo

Dauer

15 Kurstag(e). Total 15.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 217.50

Durchführungsort

Bahnhofstrasse 9, 5610 Wohlen AG

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	07.01.2019	14:00 - 14:50
2 Mo	14.01.2019	14:00 - 14:50
3 Mo	21.01.2019	14:00 - 14:50
4 Mo	28.01.2019	14:00 - 14:50
5 Mo	04.02.2019	14:00 - 14:50
6 Mo	11.02.2019	14:00 - 14:50
7 Mo	18.02.2019	14:00 - 14:50
8 Mo	25.02.2019	14:00 - 14:50
9 Mo	04.03.2019	14:00 - 14:50
10 Mo	11.03.2019	14:00 - 14:50
11 Mo	18.03.2019	14:00 - 14:50
12 Mo	25.03.2019	14:00 - 14:50
13 Mo	01.04.2019	14:00 - 14:50
14 Mo	08.04.2019	14:00 - 14:50
15 Mo	15.04.2019	14:00 - 14:50

Klubschule Migros Wohlen

Tel. +41 58 568 94 44

Bahnhofstrasse 9
5610 Wohlen AG

klubschule.wohlen@migrosaare.ch
klubschule.ch

