



# Rückentraining für Senior/innen



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

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. Dies ist ein Angebot des Seniorencampus. Hier nehmen wir uns Zeit, um Ihren individuellen Bedürfnissen gerecht zu werden. 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](http://qualicert.ch).

### Inhalt

- Lockerungs- und Mobilisationsübungen
- Haltungsschulung
- Dehnen der verkürzten Muskulatur
- Kräftigen der abgeschwächten Muskulatur
- Rückengerechtes Bewegen im Alltag (Bsp. Heben und Tragen)
- Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen

### Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

### Zielgruppe

Senioren/innen

### Lernziele

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.

### Anschluss- Fortsetzungskurs

- [Fitnesskurse](#)
- [Seniorencampus-Angebote\\_Bewegung\\_und\\_Gesundheit](#)
- [Kurs\\_nicht\\_gefunden?\\_Teilen\\_Sie\\_uns\\_Ihren\\_Kurswunsch\\_mit.](#)

### Klubschule Migros Wohlen

Tel. +41 58 568 94 44

Bahnhofstrasse 9  
5610 Wohlen AG

[klubschule.wohlen@migrosaare.ch](mailto:klubschule.wohlen@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Rückentraining für Senior/innen



## Garantierte Durchführung

<b>Zusatzinfo</b>	Nutzen Sie die Möglichkeit einer Einstiegslektion mit Geld-zurück- Garantie! Weitere Informationen finden Sie <a href="#">hier</a> .
<b>Datum</b>	08.01.2019 - 16.04.2019 / E_1249911
<b>Zeit</b>	10:00 - 10:50 h
<b>Wochentage</b>	Di
<b>Dauer</b>	15 Kurstag(e). Total 15.00 Lektion(en) à 50 Minuten
<b>Preis</b>	CHF 217.50
<b>Durchführungsort</b>	Bahnhofstrasse 9, 5610 Wohlen AG

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	08.01.2019	10:00 - 10:50
	2 Di	15.01.2019	10:00 - 10:50
	3 Di	22.01.2019	10:00 - 10:50
	4 Di	29.01.2019	10:00 - 10:50
	5 Di	05.02.2019	10:00 - 10:50
	6 Di	12.02.2019	10:00 - 10:50
	7 Di	19.02.2019	10:00 - 10:50
	8 Di	26.02.2019	10:00 - 10:50
	9 Di	05.03.2019	10:00 - 10:50
	10 Di	12.03.2019	10:00 - 10:50
	11 Di	19.03.2019	10:00 - 10:50
	12 Di	26.03.2019	10:00 - 10:50
	13 Di	02.04.2019	10:00 - 10:50

Klubschule Migros Wohlen

Tel. +41 58 568 94 44

Bahnhofstrasse 9  
5610 Wohlen AG

[klubschule.wohlen@migrosaare.ch](mailto:klubschule.wohlen@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Rückentraining für Senior/innen



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
14 Di	09.04.2019	10:00 - 10:50
15 Di	16.04.2019	10:00 - 10:50

**Klubschule Migros Wohlen**

Tel. +41 58 568 94 44

Bahnhofstrasse 9  
5610 Wohlen AG

[klubschule.wohlen@migrosaare.ch](mailto:klubschule.wohlen@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

