



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.](#)

Datum

04.02.2019 - 01.07.2019 / E_1270830

Zeit

17:15 - 18:05 h

Wochentage

Mo

Dauer

20 Kurstag(e). Total 20.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Klubschule Migros Thun

Tel. +41 58 568 94 64

Bernstrasse 1A
3600 Thun

klubschule.thun@migrosaare.ch
klubschule.ch

klubschule

MIGROS



Rückentraining



Garantierte Durchführung

Preis CHF 300.00

Durchführungsort Bernstrasse 1a, 3600 Thun

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	04.02.2019	17:15 - 18:05
	2 Mo	11.02.2019	17:15 - 18:05
	3 Mo	18.02.2019	17:15 - 18:05
	4 Mo	25.02.2019	17:15 - 18:05
	5 Mo	04.03.2019	17:15 - 18:05
	6 Mo	11.03.2019	17:15 - 18:05
	7 Mo	18.03.2019	17:15 - 18:05
	8 Mo	25.03.2019	17:15 - 18:05
	9 Mo	01.04.2019	17:15 - 18:05
	10 Mo	08.04.2019	17:15 - 18:05
	11 Mo	15.04.2019	17:15 - 18:05
	12 Mo	29.04.2019	17:15 - 18:05
	13 Mo	06.05.2019	17:15 - 18:05
	14 Mo	13.05.2019	17:15 - 18:05
	15 Mo	20.05.2019	17:15 - 18:05
	16 Mo	27.05.2019	17:15 - 18:05
	17 Mo	03.06.2019	17:15 - 18:05
	18 Mo	17.06.2019	17:15 - 18:05
	19 Mo	24.06.2019	17:15 - 18:05
	20 Mo	01.07.2019	17:15 - 18:05

Klubschule Migros Thun

Tel. +41 58 568 94 64

Bernstrasse 1A
3600 Thun

klubschule.thun@migrosaare.ch
klubschule.ch

