



# 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](http://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

23.04.2019 - 09.07.2019 / E\_1282259

### Zeit

09:00 - 09:50 h

### Wochentage

Di

### Dauer

12 Kurstag(e). Total 12.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 180.00

### 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



## Garantierte Durchführung

### Durchführungsort

Bahnhofstrasse 9, 5610 Wohlen AG

### Termine

| Tag   | Datum      | Zeit          |
|-------|------------|---------------|
| 1 Di  | 23.04.2019 | 09:00 - 09:50 |
| 2 Di  | 30.04.2019 | 09:00 - 09:50 |
| 3 Di  | 07.05.2019 | 09:00 - 09:50 |
| 4 Di  | 14.05.2019 | 09:00 - 09:50 |
| 5 Di  | 21.05.2019 | 09:00 - 09:50 |
| 6 Di  | 28.05.2019 | 09:00 - 09:50 |
| 7 Di  | 04.06.2019 | 09:00 - 09:50 |
| 8 Di  | 11.06.2019 | 09:00 - 09:50 |
| 9 Di  | 18.06.2019 | 09:00 - 09:50 |
| 10 Di | 25.06.2019 | 09:00 - 09:50 |
| 11 Di | 02.07.2019 | 09:00 - 09:50 |
| 12 Di | 09.07.2019 | 09:00 - 09:50 |

**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)

