



# Rücken-Fit



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Fehlbelastung des Rückens und daraus resultierende Beschwerden sind weit verbreitet. Die häufigste Form von Rückenschmerzen sind Schmerzen im Kreuz. Im Rücken-Fit lernen Sie rückschonendes Verhalten für den Alltag. Durch gezielte Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen stärken Sie Rücken und Rumpf und fördern Ihre Körperwahrnehmung und Achtsamkeit im Alltag.

### Inhalt

- Warm-up
- Sanftes Herzkreislauftraining zur Musik
- Ganzkörperkräftigungsübungen mit gezielten Übungen für den Rücken
- Tiefenstabilität und Gleichgewichtsübungen
- Entspannungsteil

### Voraussetzung

Es müssen keine Voraussetzungen erfüllt werden

### Zielgruppe

Erwachsene

### Lernziele

- Rückengerechtes Alltagsverhalten
- Kennen und Wahrnehmen der eigenen Körperhaltung
- Praktische Übungen für den Alltag, um Rückenproblemen vorzubeugen

### Datum

02.04.2019 - 02.07.2019 / E\_1283729

### Zeit

20:00 - 20:50 h

### Wochentage

Di

### Dauer

14 Kurstag(e). Total 14.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 196.00

### Durchführungsort

Töpferstrasse 3, 6004 Luzern

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	02.04.2019	20:00 - 20:50
2 Di	09.04.2019	20:00 - 20:50

Klubschule Migros Luzern

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1  
6004 Luzern

[klubschule.luzern@migros-luzern.ch](mailto:klubschule.luzern@migros-luzern.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Rücken-Fit



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
3 Di	16.04.2019	20:00 - 20:50
4 Di	23.04.2019	20:00 - 20:50
5 Di	30.04.2019	20:00 - 20:50
6 Di	07.05.2019	20:00 - 20:50
7 Di	14.05.2019	20:00 - 20:50
8 Di	21.05.2019	20:00 - 20:50
9 Di	28.05.2019	20:00 - 20:50
10 Di	04.06.2019	20:00 - 20:50
11 Di	11.06.2019	20:00 - 20:50
12 Di	18.06.2019	20:00 - 20:50
13 Di	25.06.2019	20:00 - 20:50
14 Di	02.07.2019	20:00 - 20:50