



Rückentraining für Senior/innen (Kleingruppe)

Beschreibung	Dies ist ein Angebot des Seniorencampus. Hier nehmen wir uns Zeit, um Ihren individuellen Bedürfnissen gerecht zu werden. Die Teilnehmerzahlen sind beschränkt, es wird in Kleingruppen gearbeitet und unsere Lehrpersonen sind erfahren in individueller Betreuung und Förderung in der Gruppe. Der Schwerpunkt ist auf die Verbesserung Ihrer muskulären Defizite sowie auf Alltagsthematiken (Sitzen, Tragen, Heben) gelegt. Beugen Sie Rückenschmerzen vor oder lindern Sie leichte Beschwerden durch vielseitige Kraft-, Mobilisations- und Entspannungsübungen für die Muskulatur und Gelenke des Rumpfes. 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	<ul style="list-style-type: none">• 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	Frauen und Männer ab ca. 60 Jahren.
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie beugen Rückenbeschwerden vor oder lindern bestehende leichte Beschwerden.• Sie lernen, sich in Ihrem persönlichen Alltag rückengerecht zu verhalten.• Sie fördern die Beweglichkeit Ihrer Muskulatur und Gelenken und bauen Ihre Rumpfkraft auf.• Sie optimieren Ihre Körperwahrnehmung und Haltung.
Anschluss-Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• Fitnesskurse• Seniorencampus-Angebote_Bewegung_und_Gesundheit• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.
Zusatzinfo	<ul style="list-style-type: none">• Auf ausgewählten parallel gebuchten Bewegungs-, Entspannungs- und Tanzkursen für Senioren/innen (Seniorencampus) erhalten Sie 30% Rabatt.• Dieser Kurs ist auch Bestandteil im neuen Seniorencampus Abo. Vom 01.02.2019 bis am 30.06.2019 profitieren Sie von einem Einführungsrabatt von 10% beim Kauf eines Seniorencampus Abos. Informationen zu diesem Angebot finden Sie hier.

Klubschule Migros Wohlen

Tel. +41 58 568 94 44

Bahnhofstrasse 9
5610 Wohlen AG

klubschule.wohlen@migrosaare.ch
klubschule.ch





Rückentraining für Senior/innen (Kleingruppe)

Datum	07.11.2019 - 19.12.2019 / E_1299200
Zeit	14:00 - 14:50 h
Wochentage	Do
Dauer	7 Kurstag(e). Total 7.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 150.50
Durchführungsort	Bahnhofstrasse 9, 5610 Wohlen AG

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	07.11.2019	14:00 - 14:50
	2 Do	14.11.2019	14:00 - 14:50
	3 Do	21.11.2019	14:00 - 14:50
	4 Do	28.11.2019	14:00 - 14:50
	5 Do	05.12.2019	14:00 - 14:50
	6 Do	12.12.2019	14:00 - 14:50
	7 Do	19.12.2019	14:00 - 14:50

Klubschule Migros Wohlen Tel. +41 58 568 94 44

Bahnhofstrasse 9
5610 Wohlen AG

klubschule.wohlen@migrosaare.ch
klubschule.ch

