



Rückentraining

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.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• 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	Erwachsene
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• 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.
Datum	12.08.2019 - 23.12.2019 / E_1309798
Zeit	09:00 - 09:50 h
Wochentage	Mo
Dauer	20 Kurstag(e). Total 20.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 320.00
Durchführungsort	Gründenstrasse 34, 9015 St. Gallen



Rückentraining

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	12.08.2019	09:00 - 09:50
	2 Mo	19.08.2019	09:00 - 09:50
	3 Mo	26.08.2019	09:00 - 09:50
	4 Mo	02.09.2019	09:00 - 09:50
	5 Mo	09.09.2019	09:00 - 09:50
	6 Mo	16.09.2019	09:00 - 09:50
	7 Mo	23.09.2019	09:00 - 09:50
	8 Mo	30.09.2019	09:00 - 09:50
	9 Mo	07.10.2019	09:00 - 09:50
	10 Mo	14.10.2019	09:00 - 09:50
	11 Mo	21.10.2019	09:00 - 09:50
	12 Mo	28.10.2019	09:00 - 09:50
	13 Mo	04.11.2019	09:00 - 09:50
	14 Mo	11.11.2019	09:00 - 09:50
	15 Mo	18.11.2019	09:00 - 09:50
	16 Mo	25.11.2019	09:00 - 09:50
	17 Mo	02.12.2019	09:00 - 09:50
	18 Mo	09.12.2019	09:00 - 09:50
	19 Mo	16.12.2019	09:00 - 09:50
	20 Mo	23.12.2019	09:00 - 09:50