



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	13.08.2019 - 17.12.2019 / E_1310223
Zeit	19:00 - 19:50 h
Wochentage	Di
Dauer	19 Kurstag(e). Total 19.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 304.00
Durchführungsort	Maitlisek, Wilerstr. 12, 9200 Gossau



Rückentraining

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	13.08.2019	19:00 - 19:50
	2 Di	20.08.2019	19:00 - 19:50
	3 Di	27.08.2019	19:00 - 19:50
	4 Di	03.09.2019	19:00 - 19:50
	5 Di	10.09.2019	19:00 - 19:50
	6 Di	17.09.2019	19:00 - 19:50
	7 Di	24.09.2019	19:00 - 19:50
	8 Di	01.10.2019	19:00 - 19:50
	9 Di	08.10.2019	19:00 - 19:50
	10 Di	15.10.2019	19:00 - 19:50
	11 Di	22.10.2019	19:00 - 19:50
	12 Di	29.10.2019	19:00 - 19:50
	13 Di	05.11.2019	19:00 - 19:50
	14 Di	12.11.2019	19:00 - 19:50
	15 Di	19.11.2019	19:00 - 19:50
	16 Di	26.11.2019	19:00 - 19:50
	17 Di	03.12.2019	19:00 - 19:50
	18 Di	10.12.2019	19:00 - 19:50
	19 Di	17.12.2019	19:00 - 19:50