



# 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.

### 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

Erwachsene

### 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.

### Datum

14.08.2019 - 18.12.2019 / E\_1311383

### Zeit

18:00 - 18:50 h

### Wochentage

Mi

### Dauer

19 Kurstag(e). Total 19.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 304.00

### Durchführungsort

Gründenstrasse 34, 9015 St. Gallen

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mi	14.08.2019	18:00 - 18:50
2 Mi	21.08.2019	18:00 - 18:50
3 Mi	28.08.2019	18:00 - 18:50
4 Mi	04.09.2019	18:00 - 18:50



# Rückentraining



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
5 Mi	11.09.2019	18:00 - 18:50
6 Mi	18.09.2019	18:00 - 18:50
7 Mi	25.09.2019	18:00 - 18:50
8 Mi	02.10.2019	18:00 - 18:50
9 Mi	09.10.2019	18:00 - 18:50
10 Mi	16.10.2019	18:00 - 18:50
11 Mi	23.10.2019	18:00 - 18:50
12 Mi	30.10.2019	18:00 - 18:50
13 Mi	06.11.2019	18:00 - 18:50
14 Mi	13.11.2019	18:00 - 18:50
15 Mi	20.11.2019	18:00 - 18:50
16 Mi	27.11.2019	18:00 - 18:50
17 Mi	04.12.2019	18:00 - 18:50
18 Mi	11.12.2019	18:00 - 18:50
19 Mi	18.12.2019	18:00 - 18:50