



Rückentraining (60+)



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Fehlbelastungen des Rückens im Alltag und daraus resultierende Beschwerden sind weit verbreitet. Rückengymnastik beugt Fehlhaltungen und Überbelastungen der Rückenmuskulatur vor. In diesem altersangepassten Training steht die Mobilisation und Stärkung des Rumpfs im Mittelpunkt. Durch gezielte Übungen erlernen Sie eine gute Körperhaltung und wissen, wie Sie Ihren Alltag rückengerecht gestalten können.

Inhalt

- Rückenschulung: was ist eine gute Körperhaltung
- dem Alter angepasste Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen
- Praktische Übungen zur Körperhaltung
- Aufbau der Muskulatur und Förderung der Mobilisation
- Vorbeugung von Fehlhaltungen

Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Zielgruppe

Erwachsene

Lernziele

- Sie lernen, sich im Alltag rückengerecht zu verhalten
- Sie kennen sowohl Kräftigungs- als auch Entspannungs- und vorallem Mobilisationsübungen zur Vorbeugung gegen Fehlhaltungen und
- belastungen.

Datum

16.08.2019 - 20.12.2019 / E_1311751

Zeit

09:30 - 10:20 h

Wochentage

Fr

Dauer

18 Kurstag(e). Total 18.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 288.00

Durchführungsort

Gründenstrasse 34, 9015 St. Gallen

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Fr	16.08.2019	09:30 - 10:20
2 Fr	23.08.2019	09:30 - 10:20



Rückentraining (60+)



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
3 Fr	30.08.2019	09:30 - 10:20
4 Fr	06.09.2019	09:30 - 10:20
5 Fr	13.09.2019	09:30 - 10:20
6 Fr	20.09.2019	09:30 - 10:20
7 Fr	27.09.2019	09:30 - 10:20
8 Fr	04.10.2019	09:30 - 10:20
9 Fr	11.10.2019	09:30 - 10:20
10 Fr	18.10.2019	09:30 - 10:20
11 Fr	25.10.2019	09:30 - 10:20
12 Fr	08.11.2019	09:30 - 10:20
13 Fr	15.11.2019	09:30 - 10:20
14 Fr	22.11.2019	09:30 - 10:20
15 Fr	29.11.2019	09:30 - 10:20
16 Fr	06.12.2019	09:30 - 10:20
17 Fr	13.12.2019	09:30 - 10:20
18 Fr	20.12.2019	09:30 - 10:20