



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

12.08.2019 - 27.01.2020 / E_1326345

Zeit

10:00 - 10:50 h

Wochentage

Mo

Dauer

24 Kurstag(e). Total 24.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 384.00

Durchführungsort

Bahnhofplatz 2, 9001 St. Gallen

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	12.08.2019	10:00 - 10:50
2 Mo	19.08.2019	10:00 - 10:50
3 Mo	26.08.2019	10:00 - 10:50
4 Mo	02.09.2019	10:00 - 10:50

Klubschule Migros St. Gallen Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2
9001 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch





Rückentraining



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
5 Mo	09.09.2019	10:00 - 10:50
6 Mo	16.09.2019	10:00 - 10:50
7 Mo	23.09.2019	10:00 - 10:50
8 Mo	30.09.2019	10:00 - 10:50
9 Mo	07.10.2019	10:00 - 10:50
10 Mo	14.10.2019	10:00 - 10:50
11 Mo	21.10.2019	10:00 - 10:50
12 Mo	28.10.2019	10:00 - 10:50
13 Mo	04.11.2019	10:00 - 10:50
14 Mo	11.11.2019	10:00 - 10:50
15 Mo	18.11.2019	10:00 - 10:50
16 Mo	25.11.2019	10:00 - 10:50
17 Mo	02.12.2019	10:00 - 10:50
18 Mo	09.12.2019	10:00 - 10:50
19 Mo	16.12.2019	10:00 - 10:50
20 Mo	23.12.2019	10:00 - 10:50
21 Mo	06.01.2020	10:00 - 10:50
22 Mo	13.01.2020	10:00 - 10:50
23 Mo	20.01.2020	10:00 - 10:50
24 Mo	27.01.2020	10:00 - 10:50

Klubschule Migros St. Gallen Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2
9001 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch

