



# 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. Eine Wochenübersicht der Kurse finden Sie [hier](#).

### 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.

### Zusatzinfo

- Profitieren Sie in diesem Kurs vom attraktiven Kurs-Sharing-Angebot. Weitere Kurse zum Sharen finden sie hier: [Link: \\_Kurs-Sharing-Angebot](#)

### Datum

13.08.2019 - 29.10.2019 / E\_1327965

### Zeit

10:00 - 10:50 h

### Wochentage

Di

### Dauer

12 Kurstag(e). Total 12.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 180.00

### Durchführungsort

Jurastrasse 4, 4053 Basel

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	13.08.2019	10:00 - 10:50



# Rückentraining



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
2 Di	20.08.2019	10:00 - 10:50
3 Di	27.08.2019	10:00 - 10:50
4 Di	03.09.2019	10:00 - 10:50
5 Di	10.09.2019	10:00 - 10:50
6 Di	17.09.2019	10:00 - 10:50
7 Di	24.09.2019	10:00 - 10:50
8 Di	01.10.2019	10:00 - 10:50
9 Di	08.10.2019	10:00 - 10:50
10 Di	15.10.2019	10:00 - 10:50
11 Di	22.10.2019	10:00 - 10:50
12 Di	29.10.2019	10:00 - 10:50