



# Rückentraining



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Monotone Bewegungen und langes Sitzen sind die Ursachen vieler Rückenprobleme. Ein gezieltes, dynamisches Training durch speziell ausgebildete Trainer kann hier Wunder wirken. Sagen Sie Rückenverspannungen ade und erhöhen Sie Ihre Lebensqualität. Dieses ganzheitliche Training ist die Grundlage für ein stabiles Zentrum. Es stärkt den Beckenboden, die tiefen Bauch- und Rückenmuskeln sowie das Zwerchfell und fördert die rückengerechte Haltung im Alltag. Dieser Kurs ist von QualiCert anerkannt. Sie haben dadurch die Möglichkeit, über Ihre Krankenkasse einen Beitrag an die Kurskosten geltend zu machen, wenn Sie über eine entsprechende Zusatzversicherung verfügen. Weitere Infos: [qualicert.ch](http://qualicert.ch)

### Inhalt

- Sanftes Einwärmen mit dynamischen Bewegungen und Mobilisation
- Praktische Übungen zur Verbesserung der Körperhaltung
- Kräftigungs-, Beweglichkeits- und Gleichgewichtsübungen
- Fasziales Stretching mit verschiedenen Hilfsmitteln, Rollen, Bällen, Pad etc.

### Voraussetzung

Keine

### Zielgruppe

Erwachsene

### Lernziele

- Sie lernen, sich im Alltag und im Büro ergonomisch zu verhalten
- Sie erlernen einfache Entspannungstechniken
- Sie verbessern Ihre Körperwahrnehmung
- Sie stärken die gesamte Muskulatur, insbesondere Rücken und Rumpf

### Datum

04.09.2019 - 20.11.2019 / E\_1330047

### Zeit

10:00 - 10:50 h

### Wochentage

Mi

### Dauer

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

### Preis

CHF 168.00

### Durchführungsort

Bahnhofstrasse 30, 6210 Sursee

### Termine

Tag	Datum	Zeit
-----	-------	------

### Klubschule Migros Sursee

Tel. +41 41 418 66 66

Bahnhofstrasse 30  
6210 Sursee

[klubschule.sursee@migros-luzern.ch](mailto:klubschule.sursee@migros-luzern.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Rückentraining



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mi	04.09.2019	10:00 - 10:50
2 Mi	11.09.2019	10:00 - 10:50
3 Mi	18.09.2019	10:00 - 10:50
4 Mi	25.09.2019	10:00 - 10:50
5 Mi	02.10.2019	10:00 - 10:50
6 Mi	09.10.2019	10:00 - 10:50
7 Mi	16.10.2019	10:00 - 10:50
8 Mi	23.10.2019	10:00 - 10:50
9 Mi	30.10.2019	10:00 - 10:50
10 Mi	06.11.2019	10:00 - 10:50
11 Mi	13.11.2019	10:00 - 10:50
12 Mi	20.11.2019	10:00 - 10:50