



# Rückenfit



## 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

ab 19.07.2019 / E\_1331543

### Zeit

17:30 - 18:20 h

### Wochentage

Fr

### Lektionsdauer

50 Minuten

### Preis

ab CHF 17.00 / Lektion

### Durchführungsort

Klubschule Limmatplatz, Limmatstrasse 152, 8005 Zürich

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Fr	19.07.2019	17:30 - 18:20
2 Fr	26.07.2019	17:30 - 18:20
3 Fr	02.08.2019	17:30 - 18:20
4 Fr	09.08.2019	17:30 - 18:20



# Rückenfit



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
5 Fr	16.08.2019	17:30 - 18:20
6 Fr	23.08.2019	17:30 - 18:20