



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.

- 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.

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

Frauen und Männer ab 16 Jahren

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.

Anschluss- Fortsetzungskurs

- [Fitnesskurse](#)
- [Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.](#)

Datum

28.06.2019 - 04.10.2019 / E_1334823

Zeit

08:45 - 09:35 h

Wochentage

Fr

Dauer

10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 150.00

Durchführungsort

Frohburgstrasse 20, 4600 Olten

Klubschule Migros Olten

Tel. +41 58 568 94 94

Frohburgstrasse 20
4600 Olten

klubschule.oltten@migrosaare.ch
klubschule.ch





Rückentraining



Garantierte Durchführung

Termine	Tag	Datum	Zeit
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Fr	28.06.2019	08:45 - 09:35
	2 Fr	05.07.2019	08:45 - 09:35
	3 Fr	16.08.2019	08:45 - 09:35
	4 Fr	23.08.2019	08:45 - 09:35
	5 Fr	30.08.2019	08:45 - 09:35
	6 Fr	06.09.2019	08:45 - 09:35
	7 Fr	13.09.2019	08:45 - 09:35
	8 Fr	20.09.2019	08:45 - 09:35
	9 Fr	27.09.2019	08:45 - 09:35
	10 Fr	04.10.2019	08:45 - 09:35