



# 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

29.08.2019 - 19.12.2019 / E\_1335723

### Zeit

18:00 - 18:50 h

### Wochentage

Do

### Dauer

17 Kurstag(e). Total 17.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 340.00

### Durchführungsort

Klubschule Oerlikon, Hofwiesenstrasse 350, 8050 Zürich

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	29.08.2019	18:00 - 18:50
2 Do	05.09.2019	18:00 - 18:50
3 Do	12.09.2019	18:00 - 18:50
4 Do	19.09.2019	18:00 - 18:50

Klubschule Migros Oerlikon

Tel. +41 44 278 62 62

Hofwiesenstrasse 350  
8050 Zürich

kundenservice-center@gmz.migros.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

klubschule

MIGROS



# Rückenfit



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
5 Do	26.09.2019	18:00 - 18:50
6 Do	03.10.2019	18:00 - 18:50
7 Do	10.10.2019	18:00 - 18:50
8 Do	17.10.2019	18:00 - 18:50
9 Do	24.10.2019	18:00 - 18:50
10 Do	31.10.2019	18:00 - 18:50
11 Do	07.11.2019	18:00 - 18:50
12 Do	14.11.2019	18:00 - 18:50
13 Do	21.11.2019	18:00 - 18:50
14 Do	28.11.2019	18:00 - 18:50
15 Do	05.12.2019	18:00 - 18:50
16 Do	12.12.2019	18:00 - 18:50
17 Do	19.12.2019	18:00 - 18:50