



# Rückentraining für Senior/innen

<b>Beschreibung</b>	<p>Mit zunehmendem Alter gewinnen Beweglichkeit und Kraft zunehmend an Bedeutung. Beugen Sie Rückenschmerzen vor oder lindern Sie leichte Beschwerden durch vielseitige Kraft-, Mobilisations- und Entspannungsübungen für die Muskulatur und Gelenke des Rumpfes. Jede Lektion beginnt mit einem Aufwärmen, gefolgt von einem Hauptteil und einem entspannenden Ausklang. Schwerpunktthemen wie z.B. Heben und Tragen werden auch theoretisch erläutert, damit Sie rückengerechtes Verhalten in den Alltag übertragen können. Häufig werden auch Hilfsmittel wie grosse Gymnastikbälle, Therabänder, etc. eingesetzt.</p> <p>Dies ist ein Angebot des Seniorencampus. Hier nehmen wir uns Zeit, um Ihren individuellen Bedürfnissen gerecht zu werden.</p> <p>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: <a href="http://qualicert.ch">qualicert.ch</a>.</p>
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lockerungs- und Mobilisationsübungen</li><li>• Haltungsschulung</li><li>• Dehnen der verkürzten Muskulatur</li><li>• Kräftigen der abgeschwächten Muskulatur</li><li>• Rückengerechtes Bewegen im Alltag (Bsp. Heben und Tragen)</li><li>• Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
<b>Zielgruppe</b>	Senioren/innen
<b>Lernziele</b>	Sie beugen Rückenbeschwerden vor oder lindern bestehende leichte Beschwerden. Sie lernen, sich im Alltag rückengerecht zu verhalten. Sie fördern die Beweglichkeit von Muskulatur und Gelenken und bauen Rumpfkraft auf. Sie optimieren Ihre Körperwahrnehmung und Haltung.
<b>Anschluss-Fortsetzungskurs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Fitnesskurse</a></li><li>• <a href="#">Seniorencampus-Angebote_Bewegung_und_Gesundheit</a></li><li>• <a href="#">Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.</a></li></ul>
<b>Zusatzinfo</b>	Les dos malmenés au quotidien et les problèmes qui en résultent sont largement répandus. La gymnastique du dos prévient une mauvaise tenue et la surcharge de la musculature du dos. Si vous êtes en bonne santé, ce cours vous apprendra comment vous tenir au quotidien pour ménager votre dos. Vous soutenez le dos et le tronc par des exercices de renforcement et de mobilisation. Des exercices de relaxation et de perception corporelle vous permettent d'éviter
<b>Klubschule Migros Biel/Bienne</b> Unionsgasse 13 2502 Biel / Bienne	Tel. +41 58 568 96 96 <a href="mailto:klubschule.biel@migrosaare.ch">klubschule.biel@migrosaare.ch</a> <a href="http://klubschule.ch">klubschule.ch</a>



# Rückentraining für Senior/innen

les surcharges. L'enseignante adapte tous les exercices selon l'âge des participants, donc idéal pour les seniors. engageante, vous améliorez endurance, puissance, coordination et mobilité. La gymnastique vous mettra en condition.

<b>Datum</b>	24.10.2019 - 09.01.2020 / E_1337150
<b>Zeit</b>	16:30 - 17:20 h
<b>Wochentage</b>	Do
<b>Dauer</b>	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten
<b>Preis</b>	CHF 150.00
<b>Durchführungsort</b>	Unionsgasse 13, 2500 Biel/Bienne

<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Do	24.10.2019	16:30 - 17:20
	2 Do	31.10.2019	16:30 - 17:20
	3 Do	07.11.2019	16:30 - 17:20
	4 Do	14.11.2019	16:30 - 17:20
	5 Do	21.11.2019	16:30 - 17:20
	6 Do	28.11.2019	16:30 - 17:20
	7 Do	05.12.2019	16:30 - 17:20
	8 Do	12.12.2019	16:30 - 17:20
	9 Do	19.12.2019	16:30 - 17:20
	10 Do	09.01.2020	16:30 - 17:20