



Rückentraining für Senior/innen (bilingue)



Garantierte Durchführung

Beschreibung

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. Dies ist ein Angebot des Seniorencampus. Hier nehmen wir uns Zeit, um Ihren individuellen Bedürfnissen gerecht zu werden.

Inhalt

- Lockerungs- und Mobilisationsübungen
- Haltungsschulung
- Dehnen der verkürzten Muskulatur
- Kräftigen der abgeschwächten Muskulatur
- Rückengerechtes Bewegen im Alltag (Bsp. Heben und Tragen)
- Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen

Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Zielgruppe

Senioren/innen

Lernziele

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.

Anschluss-Fortsetzungskurs

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

Zusatzinfo

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



Rückentraining für Senior/innen (bilingue)



Garantierte Durchführung

Datum	13.11.2019 - 26.08.2020 / E_1338394
Zeit	08:30 - 09:20 h
Wochentage	Mi
Dauer	20 Kurstag(e). Total 20.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 300.00
Durchführungsort	Unionsgasse 13, 2500 Biel/Bienne

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	13.11.2019	08:30 - 09:20
	2 Mi	20.11.2019	08:30 - 09:20
	3 Mi	27.11.2019	08:30 - 09:20
	4 Mi	04.12.2019	08:30 - 09:20
	5 Mi	11.12.2019	08:30 - 09:20
	6 Mi	18.12.2019	08:30 - 09:20
	7 Mi	08.01.2020	08:30 - 09:20
	8 Mi	15.01.2020	08:30 - 09:20
	9 Mi	22.01.2020	08:30 - 09:20
	10 Mi	29.01.2020	08:30 - 09:20
	11 Mi	05.02.2020	08:30 - 09:20
	12 Mi	12.02.2020	08:30 - 09:20
	13 Mi	19.02.2020	08:30 - 09:20
	14 Mi	26.02.2020	08:30 - 09:20
	15 Mi	04.03.2020	08:30 - 09:20
	16 Mi	11.03.2020	08:30 - 09:20
	17 Mi	05.08.2020	08:30 - 09:20
	18 Mi	12.08.2020	08:30 - 09:20
	19 Mi	19.08.2020	08:30 - 09:20



Rückentraining für Senior/innen (bilingue)



Garantierte Durchführung

Termine

Tag

20 Mi

Datum

26.08.2020

Zeit

08:30 - 09:20

**Klubschule Migros
Biel/Bienne**
Unionsgasse 13
2502 Biel / Bienne

Tel. +41 58 568 96 96

klubschule.biel@migrosaare.ch
klubschule.ch

