



Rückentraining

Beschreibung	<p>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.</p> <ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• Fitnesskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.
Datum	21.11.2019 - 06.02.2020 / E_1344190
Zeit	18:00 - 18:50 h
Wochentage	Do
Dauer	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 150.00
Durchführungsort	Bleichemattstrasse 42, 5000 Aarau

Klubschule Migros Aarau Tel. +41 58 568 98 00
Bleichemattstrasse 42 klubschule.aarau@migrosaare.ch
5000 Aarau klubschule.ch





Rückentraining

Termine	Tag	Datum	Zeit
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	21.11.2019	18:00 - 18:50
	2 Do	28.11.2019	18:00 - 18:50
	3 Do	05.12.2019	18:00 - 18:50
	4 Do	12.12.2019	18:00 - 18:50
	5 Do	19.12.2019	18:00 - 18:50
	6 Do	09.01.2020	18:00 - 18:50
	7 Do	16.01.2020	18:00 - 18:50
	8 Do	23.01.2020	18:00 - 18:50
	9 Do	30.01.2020	18:00 - 18:50
	10 Do	06.02.2020	18:00 - 18:50

Klubschule Migros Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau

klubschule.aarau@migrosaare.ch
klubschule.ch

