



# Rückentraining

<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rückenschulung: was ist eine gute Körperhaltung?</li><li>• Aufbau: Warm Up, Rückenschulung, Stretching/ Entspannung</li><li>• Praktische Übungen zur Körperhaltung, Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen, Körperwahrnehmungs- und Koordinationsübungen, Entspannungstechniken</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
<b>Zielgruppe</b>	Erwachsene
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie lernen, sich im Alltag rückengerecht zu verhalten.</li><li>• Sie kennen und beherrschen sowohl Kräftigungs- als auch Entspannungs- und Mobilisationsübungen zur Vorbeugung gegen Fehlhaltungen und -belastungen.</li></ul>
<b>Datum</b>	07.11.2019 - 30.01.2020 / E_1345779
<b>Zeit</b>	11:05 - 11:55 h
<b>Wochentage</b>	Do
<b>Dauer</b>	11 Kurstag(e). Total 11.00 Lektion(en) à 50 Minuten
<b>Preis</b>	CHF 176.00
<b>Durchführungsort</b>	Gartenstrasse 5, 7000 Chur

<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Do	07.11.2019	11:05 - 11:55
	2 Do	14.11.2019	11:05 - 11:55
	3 Do	21.11.2019	11:05 - 11:55
	4 Do	28.11.2019	11:05 - 11:55

**Klubschule Migros Chur** Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5  
7001 Chur  
info.ch@gmos.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Rückentraining

Termine	Tag	Datum	Zeit
	5 Do	05.12.2019	11:05 - 11:55
	6 Do	12.12.2019	11:05 - 11:55
	7 Do	19.12.2019	11:05 - 11:55
	8 Do	09.01.2020	11:05 - 11:55
	9 Do	16.01.2020	11:05 - 11:55
	10 Do	23.01.2020	11:05 - 11:55
	11 Do	30.01.2020	11:05 - 11:55

**Klubschule Migros Chur**

Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5  
7001 Chur

[info.ch@gmos.ch](mailto:info.ch@gmos.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

