



# Rückentraining: Die Klubschule entspannt die Schweiz



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Tai Chi, Yoga, Qi Gong, Meditation oder doch lieber MBSR (Mindfulness- Based Stress Reduction)? Finden Sie heraus, mit welcher Entspannungstechnik Sie am besten auftanken. Am 21. September 2019 laden wir Sie zum Relaxen ein. Dann heisst es "kostenloser Entspannungstag" an über 35 Standorten in der ganzen Schweiz. Probieren Sie die verschiedenen stressreduzierenden Methoden aus und finden Sie dank unseren inspirierenden Kursleitenden zu mehr Gleichgewicht. Die Gesundheitsinitiative iMpuls und die Klubschule Migros freuen sich auf einen erholsamen und wohltuenden Samstag mit Ihnen. Schenken Sie sich Glücksmomente, Gelassenheit und Zeit für sich selbst. Fehlbelastung des Rückens im Alltag und daraus resultierende Beschwerden sind weit verbreitet. Im Rückentraining lernen Sie rüchenschonendes 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 rüchengerechte 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

Da die Platzzahl begrenzt ist, bitten wir um Ihre Anmeldung.

### Zielgruppe

Frauen und Männer ab 16 Jahren.

### Lernziele

- Sie lernen, sich im Alltag rüchengerecht zu verhalten.
- Sie kennen und beherrschen sowohl Kräftigungs- als auch Entspannungs- und Mobilisationsübungen zur Vorbeugung gegen Fehlhaltungen und - belastungen.

### Datum

21.09.2019 / E\_1347014

### Zeit

09:30 - 10:10 h

### Wochentage

Sa

### Dauer

1 Kurstag(e). Total 1.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 0.00

### Durchführungsort

EKZ Passage, Bahnhofplatz 72, 8500 Frauenfeld

**Klubschule Migros  
Frauenfeld**  
Bahnhofplatz 70-72  
8500 Frauenfeld

Tel. +41 58 712 44 50  
info.fr@gmos.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Rückentraining: Die Klubschule entspannt die Schweiz



**Garantierte Durchführung**

**Termine**

**Tag**

**Datum**

**Zeit**

1 Sa

21.09.2019

09:30 - 10:10

**Klubschule Migros  
Frauenfeld**  
Bahnhofplatz 70-72  
8500 Frauenfeld

Tel. +41 58 712 44 50

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

