



# 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>
<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>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Auf ausgewählten parallel gebuchten Bewegungs-, Entspannungs- und Tanzkursen für Senioren/innen ( <a href="#">Seniorencampus</a> ) erhalten Sie 30% Rabatt.</li><li>• Dieser Kurs ist auch Bestandteil im neuen Seniorencampus Abo. Vom 01.02.2019 bis am 30.06.2019 profitieren Sie von einem Einführungsrabatt von 10% beim Kauf eines Seniorencampus Abos. Informationen zu diesem Angebot finden Sie <a href="#">hier</a> .</li></ul>
<b>Datum</b>	10.06.2020 - 16.09.2020 / E_1347620

**Klubschule Migros Wohlen** Tel. +41 58 568 94 44  
Bahnhofstrasse 9 klubschule.wohlen@migrosaare.ch  
5610 Wohlen AG [klubschule.ch](#)





# Rückentraining für Senior/innen

<b>Zeit</b>	10:30 - 11:20 h
<b>Wochentage</b>	Mi
<b>Dauer</b>	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten
<b>Preis</b>	CHF 150.00
<b>Durchführungsort</b>	Bahnhofstrasse 9, 5610 Wohlen AG

<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Mi	10.06.2020	10:30 - 11:20
	2 Mi	17.06.2020	10:30 - 11:20
	3 Mi	24.06.2020	10:30 - 11:20
	4 Mi	01.07.2020	10:30 - 11:20
	5 Mi	12.08.2020	10:30 - 11:20
	6 Mi	19.08.2020	10:30 - 11:20
	7 Mi	26.08.2020	10:30 - 11:20
	8 Mi	02.09.2020	10:30 - 11:20
	9 Mi	09.09.2020	10:30 - 11:20
	10 Mi	16.09.2020	10:30 - 11:20

**Klubschule Migros Wohlen** Tel. +41 58 568 94 44

Bahnhofstrasse 9  
5610 Wohlen AG

[klubschule.wohlen@migrosaare.ch](mailto:klubschule.wohlen@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

