



# Rücken-Fit



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Fehlbelastung des Rückens und daraus resultierende Beschwerden sind weit verbreitet. Die häufigste Form von Rückenschmerzen sind Schmerzen im Kreuz. Im Rücken-Fit lernen Sie rückschonendes Verhalten für den Alltag. Durch gezielte Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen stärken Sie Rücken und Rumpf und fördern Ihre Körperwahrnehmung und Achtsamkeit im Alltag.

### Inhalt

- Warm-up
- Sanftes Herzkreislauftraining zur Musik
- Ganzkörperkräftigungsübungen mit gezielten Übungen für den Rücken
- Tiefenstabilität und Gleichgewichtsübungen
- Entspannungsteil

### Voraussetzung

Es müssen keine Voraussetzungen erfüllt werden

### Zielgruppe

Erwachsene

### Lernziele

- Rückengerechtes Alltagsverhalten
- Kennen und Wahrnehmen der eigenen Körperhaltung
- Praktische Übungen für den Alltag, um Rückenproblemen vorzubeugen

### Datum

22.08.2019 - 19.12.2019 / E\_1350819

### Zeit

09:10 - 10:00 h

### Wochentage

Do

### Dauer

18 Kurstag(e). Total 18.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 252.00

### Durchführungsort

Fitnesspark Zug, Baarerstrasse 53, 6300 Zug

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	22.08.2019	09:10 - 10:00
2 Do	29.08.2019	09:10 - 10:00

Klubschule Migros Zug

Tel. +41 41 418 66 66

Industriestrasse 15B  
6300 Zug

[klubschule.zug@migros-luzern.ch](mailto:klubschule.zug@migros-luzern.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Rücken-Fit



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
3 Do	05.09.2019	09:10 - 10:00
4 Do	12.09.2019	09:10 - 10:00
5 Do	19.09.2019	09:10 - 10:00
6 Do	26.09.2019	09:10 - 10:00
7 Do	03.10.2019	09:10 - 10:00
8 Do	10.10.2019	09:10 - 10:00
9 Do	17.10.2019	09:10 - 10:00
10 Do	24.10.2019	09:10 - 10:00
11 Do	31.10.2019	09:10 - 10:00
12 Do	07.11.2019	09:10 - 10:00
13 Do	14.11.2019	09:10 - 10:00
14 Do	21.11.2019	09:10 - 10:00
15 Do	28.11.2019	09:10 - 10:00
16 Do	05.12.2019	09:10 - 10:00
17 Do	12.12.2019	09:10 - 10:00
18 Do	19.12.2019	09:10 - 10:00