



Rückentraining



Garantierte Durchführung

Beschreibung

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.

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

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Zielgruppe

Frauen und Männer ab 16 Jahren

Lernziele

- 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

- [Fitnesskurse](#)
- [Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.](#)

Datum

20.05.2021 - 11.11.2021 / E_1452553

Zeit

09:40 - 10:30 h

Wochentage

Do

Dauer

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

Preis

CHF 270.00

Durchführungsort

Bernstrasse 1a, 3600 Thun

Termine

Tag	Datum	Zeit
-----	-------	------

Klubschule Migros Thun

Tel. +41 58 568 94 64

Bernstrasse 1A
3600 Thun

klubschule.thun@migrosaare.ch
klubschule.ch

klubschule

MIGROS



Rückentraining



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	20.05.2021	09:40 - 10:30
2 Do	27.05.2021	09:40 - 10:30
3 Do	03.06.2021	09:40 - 10:30
4 Do	10.06.2021	09:40 - 10:30
5 Do	17.06.2021	09:40 - 10:30
6 Do	24.06.2021	09:40 - 10:30
7 Do	01.07.2021	09:40 - 10:30
8 Do	19.08.2021	09:40 - 10:30
9 Do	26.08.2021	09:40 - 10:30
10 Do	02.09.2021	09:40 - 10:30
11 Do	09.09.2021	09:40 - 10:30
12 Do	16.09.2021	09:40 - 10:30
13 Do	07.10.2021	09:40 - 10:30
14 Do	14.10.2021	09:40 - 10:30
15 Do	21.10.2021	09:40 - 10:30
16 Do	28.10.2021	09:40 - 10:30
17 Do	04.11.2021	09:40 - 10:30
18 Do	11.11.2021	09:40 - 10:30