



# 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

Erwachsene

### 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.

### Zusatzinfo

Sie möchten mehr wissen oder einen konkreten Einblick erhalten? Kontaktieren Sie uns, wir reservieren Ihnen gerne einen Platz für eine Probelektion.

### Datum

18.08.2021 - 22.12.2021 / E\_1504256

### Zeit

18:00 - 18:50 h

### Wochentage

Mi

### Dauer

19 Kurstag(e). Total 19.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 304.00

### Durchführungsort

Bahnhofstrasse 151, 8620 Wetzikon

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mi	18.08.2021	18:00 - 18:50

Klubschule Migros Wetzikon

Tel. +41 58 712 44 70

Bahnhofstrasse 151  
8620 Wetzikon

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





# Rückentraining



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
2 Mi	25.08.2021	18:00 - 18:50
3 Mi	01.09.2021	18:00 - 18:50
4 Mi	08.09.2021	18:00 - 18:50
5 Mi	15.09.2021	18:00 - 18:50
6 Mi	22.09.2021	18:00 - 18:50
7 Mi	29.09.2021	18:00 - 18:50
8 Mi	06.10.2021	18:00 - 18:50
9 Mi	13.10.2021	18:00 - 18:50
10 Mi	20.10.2021	18:00 - 18:50
11 Mi	27.10.2021	18:00 - 18:50
12 Mi	03.11.2021	18:00 - 18:50
13 Mi	10.11.2021	18:00 - 18:50
14 Mi	17.11.2021	18:00 - 18:50
15 Mi	24.11.2021	18:00 - 18:50
16 Mi	01.12.2021	18:00 - 18:50
17 Mi	08.12.2021	18:00 - 18:50
18 Mi	15.12.2021	18:00 - 18:50
19 Mi	22.12.2021	18:00 - 18:50

**Klubschule Migros Wetzikon** Tel. +41 58 712 44 70

Bahnhofstrasse 151  
8620 Wetzikon

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

