



Rückentraining



Garantierte Durchführung

Beschreibung

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 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

16.11.2021 - 22.03.2022 / E_1507230

Zeit

19:10 - 20:00 h

Wochentage

Di

Dauer

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

Preis

CHF 288.00

Durchführungsort

EKZ Passage, Bahnhofplatz 72, 8500 Frauenfeld

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	16.11.2021	19:10 - 20:00



Rückentraining



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
2 Di	23.11.2021	19:10 - 20:00
3 Di	30.11.2021	19:10 - 20:00
4 Di	07.12.2021	19:10 - 20:00
5 Di	14.12.2021	19:10 - 20:00
6 Di	21.12.2021	19:10 - 20:00
7 Di	04.01.2022	19:10 - 20:00
8 Di	11.01.2022	19:10 - 20:00
9 Di	18.01.2022	19:10 - 20:00
10 Di	25.01.2022	19:10 - 20:00
11 Di	01.02.2022	19:10 - 20:00
12 Di	08.02.2022	19:10 - 20:00
13 Di	15.02.2022	19:10 - 20:00
14 Di	22.02.2022	19:10 - 20:00
15 Di	01.03.2022	19:10 - 20:00
16 Di	08.03.2022	19:10 - 20:00
17 Di	15.03.2022	19:10 - 20:00
18 Di	22.03.2022	19:10 - 20:00