



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

19.08.2021 - 23.12.2021 / E_1507830

Zeit

18:05 - 18:55 h

Wochentage

Do

Dauer

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

Preis

CHF 304.00

Durchführungsort

Bahnhofplatz 2, 9001 St. Gallen

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	19.08.2021	18:05 - 18:55

Klubschule Migros St. Gallen Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2
9001 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch





Rückentraining



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
2 Do	26.08.2021	18:05 - 18:55
3 Do	02.09.2021	18:05 - 18:55
4 Do	09.09.2021	18:05 - 18:55
5 Do	16.09.2021	18:05 - 18:55
6 Do	23.09.2021	18:05 - 18:55
7 Do	30.09.2021	18:05 - 18:55
8 Do	07.10.2021	18:05 - 18:55
9 Do	14.10.2021	18:05 - 18:55
10 Do	21.10.2021	18:05 - 18:55
11 Do	28.10.2021	18:05 - 18:55
12 Do	04.11.2021	18:05 - 18:55
13 Do	11.11.2021	18:05 - 18:55
14 Do	18.11.2021	18:05 - 18:55
15 Do	25.11.2021	18:05 - 18:55
16 Do	02.12.2021	18:05 - 18:55
17 Do	09.12.2021	18:05 - 18:55
18 Do	16.12.2021	18:05 - 18:55
19 Do	23.12.2021	18:05 - 18:55

Klubschule Migros St. Gallen Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2
9001 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch

