



# 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

18.08.2021 - 20.10.2021 / E\_1516980

### Zeit

16:30 - 17:20 h

### Wochentage

Mi

### Dauer

8 Kurstag(e). Total 8.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 120.00

### Durchführungsort

Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern

### Termine

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

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5  
3008 Bern

[klubschule.bern@migrosaare.ch](mailto:klubschule.bern@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

klubschule

MIGROS



# Rückentraining



## Garantierte Durchführung

### Termine

| Tag  | Datum      | Zeit          |
|------|------------|---------------|
| 1 Mi | 18.08.2021 | 16:30 - 17:20 |
| 2 Mi | 25.08.2021 | 16:30 - 17:20 |
| 3 Mi | 01.09.2021 | 16:30 - 17:20 |
| 4 Mi | 08.09.2021 | 16:30 - 17:20 |
| 5 Mi | 15.09.2021 | 16:30 - 17:20 |
| 6 Mi | 29.09.2021 | 16:30 - 17:20 |
| 7 Mi | 06.10.2021 | 16:30 - 17:20 |
| 8 Mi | 20.10.2021 | 16:30 - 17:20 |

**Klubschule Migros Bern**

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5  
3008 Bern

[klubschule.bern@migrosaare.ch](mailto:klubschule.bern@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

