



Rückentraining für Senior/innen



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Mit zunehmendem Alter gewinnen Beweglichkeit und Kraft zunehmend an Bedeutung. Beugen Sie Rückenschmerzen vor oder lindern Sie leichte Beschwerden durch vielseitige Kraft-, Mobilisations- und Entspannungsübungen für die Muskulatur und Gelenke des Rumpfes. Jede Lektion beginnt mit einem Aufwärmen, gefolgt von einem Hauptteil und einem entspannenden Ausklang. Schwerpunktthemen wie z.B. Heben und Tragen werden auch theoretisch erläutert, damit Sie rückengerechtes Verhalten in den Alltag übertragen können. Häufig werden auch Hilfsmittel wie grosse Gymnastikbälle, Therabänder, etc. eingesetzt. Dies ist ein Angebot des Seniorencampus. Hier nehmen wir uns Zeit, um Ihren individuellen Bedürfnissen gerecht zu werden.

Inhalt

- Lockerungs- und Mobilisationsübungen
- Haltungsschulung
- Dehnen der verkürzten Muskulatur
- Kräftigen der abgeschwächten Muskulatur
- Rückengerechtes Bewegen im Alltag (Bsp. Heben und Tragen)
- Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen

Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Zielgruppe

Senioren/innen

Lernziele

Sie beugen Rückenbeschwerden vor oder lindern bestehende leichte Beschwerden. Sie lernen, sich im Alltag rückengerecht zu verhalten. Sie fördern die Beweglichkeit von Muskulatur und Gelenken und bauen Rumpfkraft auf. Sie optimieren Ihre Körperwahrnehmung und Haltung.

Anschluss-Fortsetzungskurs

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

Zusatzinfo

- Auf ausgewählten parallel gebuchten Bewegungs-, Entspannungs- und Tanzkursen für Senioren/innen ([Seniorencampus](#)) erhalten Sie 30% Rabatt.
- Dieser Kurs ist auch Bestandteil im neuen Seniorencampus Abo. Vom 01.02.2019 bis am 30.06.2019 profitieren Sie von einem Einführungsrabatt von 10% beim Kauf eines Seniorencampus Abos. Informationen zu diesem Angebot finden Sie [hier](#) .

Datum

09.11.2021 - 29.03.2022 / E_1518279

Klubschule Migros Thun

Tel. +41 58 568 94 64

Bernstrasse 1A
3600 Thun

klubschule.thun@migrosaare.ch
klubschule.ch





Rückentraining für Senior/innen



Garantierte Durchführung

Zeit	08:50 - 09:40 h
Wochentage	Di
Dauer	20 Kurstag(e). Total 20.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 300.00
Durchführungsort	Bernstrasse 1a, 3600 Thun

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	09.11.2021	08:50 - 09:40
	2 Di	16.11.2021	08:50 - 09:40
	3 Di	23.11.2021	08:50 - 09:40
	4 Di	30.11.2021	08:50 - 09:40
	5 Di	07.12.2021	08:50 - 09:40
	6 Di	14.12.2021	08:50 - 09:40
	7 Di	21.12.2021	08:50 - 09:40
	8 Di	04.01.2022	08:50 - 09:40
	9 Di	11.01.2022	08:50 - 09:40
	10 Di	18.01.2022	08:50 - 09:40
	11 Di	25.01.2022	08:50 - 09:40
	12 Di	01.02.2022	08:50 - 09:40
	13 Di	08.02.2022	08:50 - 09:40
	14 Di	15.02.2022	08:50 - 09:40
	15 Di	22.02.2022	08:50 - 09:40
	16 Di	01.03.2022	08:50 - 09:40
	17 Di	08.03.2022	08:50 - 09:40
	18 Di	15.03.2022	08:50 - 09:40
	19 Di	22.03.2022	08:50 - 09:40
	20 Di	29.03.2022	08:50 - 09:40

Klubschule Migros Thun

Tel. +41 58 568 94 64

Bernstrasse 1A
3600 Thun

klubschule.thun@migrosaare.ch
klubschule.ch

