



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

16.08.2021 - 20.12.2021 / E_1520639

Zeit

15:05 - 15:55 h

Wochentage

Mo

Dauer

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

Preis

CHF 304.00

Durchführungsort

Schloss, 9320 Arbon

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	16.08.2021	15:05 - 15:55

Klubschule Migros Arbon

Tel. +41 58 712 44 20

Schloss
9320 Arbon

info.ar@gmos.ch
klubschule.ch

klubschule

MIGROS



Rückentraining



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
2 Mo	23.08.2021	15:05 - 15:55
3 Mo	30.08.2021	15:05 - 15:55
4 Mo	06.09.2021	15:05 - 15:55
5 Mo	13.09.2021	15:05 - 15:55
6 Mo	20.09.2021	15:05 - 15:55
7 Mo	27.09.2021	15:05 - 15:55
8 Mo	04.10.2021	15:05 - 15:55
9 Mo	11.10.2021	15:05 - 15:55
10 Mo	18.10.2021	15:05 - 15:55
11 Mo	25.10.2021	15:05 - 15:55
12 Mo	01.11.2021	15:05 - 15:55
13 Mo	08.11.2021	15:05 - 15:55
14 Mo	15.11.2021	15:05 - 15:55
15 Mo	22.11.2021	15:05 - 15:55
16 Mo	29.11.2021	15:05 - 15:55
17 Mo	06.12.2021	15:05 - 15:55
18 Mo	13.12.2021	15:05 - 15:55
19 Mo	20.12.2021	15:05 - 15:55