



Rücken-/Beckenbodentraining

Beschreibung	Im Rücken-/Beckenbodentraining lernen Sie einerseits rückschonendes Verhalten für den Alltag und beugen Fehlhaltung und Überlastung der Rückenmuskulatur vor. Andererseits bauen Sie mit entsprechenden Übungen die Beckenboden- und Bauchmuskulatur auf. Zudem erhalten Sie Kenntnisse über Blasenschwäche und Gebärmuttersenkung. Sie entwickeln in diesem Kurs ein anderes Körpergefühl, eine erhöhte Körperwahrnehmung und verbessern Ihre Körperhaltung.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Rückenschulung: Was ist eine gute Körperhaltung?• Beckenboden: Wie funktioniert der Beckenboden?• Warm-up, Rückenschulung, Kräftigung Beckenboden, Stretching/Entspannung• Kräftigungsübungen für die Beckenboden- und Rumpfmuskulatur, Beweglichkeitsübungen, Körperwahrnehmungs- und Koordinationsübungen, Entspannungstechniken
Voraussetzung	Es sind keine Vorkenntnisse nötig.
Zielgruppe	Erwachsene
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie kennen und beherrschen sowohl Kräftigungs- als auch Entspannungs- und Mobilisationsübungen zur Vorbeugung gegen Fehlhaltungen und -belastungen.• Sie erlernen und beherrschen Übungen und Bewegungen, mit denen Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur stärken und der Blasenschwäche vorbeugen können.• Sie gewinnen Kenntnisse über das rückengerechte Verhalten, über Inkontinenz und Gebärmuttersenkung.
Zusatzinfo	Sie möchten mehr wissen oder einen konkreten Einblick erhalten? Kontaktieren Sie uns, wir reservieren Ihnen gerne einen Platz für eine Probelektion.
Datum	10.11.2021 - 02.02.2022 / E_1530073
Zeit	13:15 - 14:05 h
Wochentage	Mi
Dauer	11 Kurstag(e). Total 11.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 176.00
Durchführungsort	Gartenstrasse 5, 7000 Chur

Klubschule Migros Chur Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5
7001 Chur
info.ch@gmos.ch
klubschule.ch





Rücken-/Beckenbodentraining

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	10.11.2021	13:15 - 14:05
	2 Mi	17.11.2021	13:15 - 14:05
	3 Mi	24.11.2021	13:15 - 14:05
	4 Mi	01.12.2021	13:15 - 14:05
	5 Mi	08.12.2021	13:15 - 14:05
	6 Mi	15.12.2021	13:15 - 14:05
	7 Mi	05.01.2022	13:15 - 14:05
	8 Mi	12.01.2022	13:15 - 14:05
	9 Mi	19.01.2022	13:15 - 14:05
	10 Mi	26.01.2022	13:15 - 14:05
	11 Mi	02.02.2022	13:15 - 14:05

Klubschule Migros Chur

Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5
7001 Chur

info.ch@gmos.ch
klubschule.ch

