



# Rückenfit



## 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

Dieser Kurs ist von Qualitop anerkannt. Sie haben dadurch die Möglichkeit über Ihre Krankenkasse einen Beitrag an die Kurskosten geltend zu machen, wenn Sie über eine entsprechende Zusatzversicherung verfügen. Weitere Infos: [www.qualitop.ch](http://www.qualitop.ch)

### Datum

06.01.2022 - 28.04.2022 / E\_1545192

### Zeit

18:00 - 18:50 h

### Wochentage

Do

### Dauer

16 Kurstag(e). Total 16.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 320.00

### Durchführungsort

Klubschule Oerlikon Hofwiesenstrasse 350

### Termine

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

Klubschule Migros Oerlikon

Tel. +41 44 278 62 62

Hofwiesenstrasse 350  
8050 Zürich

kundenservice-center@gmz.migros.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Rückenfit



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	06.01.2022	18:00 - 18:50
2 Do	13.01.2022	18:00 - 18:50
3 Do	20.01.2022	18:00 - 18:50
4 Do	27.01.2022	18:00 - 18:50
5 Do	03.02.2022	18:00 - 18:50
6 Do	10.02.2022	18:00 - 18:50
7 Do	17.02.2022	18:00 - 18:50
8 Do	24.02.2022	18:00 - 18:50
9 Do	03.03.2022	18:00 - 18:50
10 Do	10.03.2022	18:00 - 18:50
11 Do	17.03.2022	18:00 - 18:50
12 Do	24.03.2022	18:00 - 18:50
13 Do	31.03.2022	18:00 - 18:50
14 Do	07.04.2022	18:00 - 18:50
15 Do	21.04.2022	18:00 - 18:50
16 Do	28.04.2022	18:00 - 18:50