



# 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

29.10.2021 - 14.01.2022 / E\_1546357

### Zeit

09:45 - 10:35 h

### Wochentage

Fr

### Dauer

10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 150.00

### Durchführungsort

Nordhaus 3 / Güterstrasse, 5400 Baden

### Termine

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

Klubschule Migros Baden

Tel. +41 58 568 97 97

Nordhaus 3 / Güterstrasse  
5400 Baden

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

klubschule

MIGROS



# Rückentraining



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Fr	29.10.2021	09:45 - 10:35
2 Fr	05.11.2021	09:45 - 10:35
3 Fr	12.11.2021	09:45 - 10:35
4 Fr	19.11.2021	09:45 - 10:35
5 Fr	26.11.2021	09:45 - 10:35
6 Fr	03.12.2021	09:45 - 10:35
7 Fr	10.12.2021	09:45 - 10:35
8 Fr	17.12.2021	09:45 - 10:35
9 Fr	07.01.2022	09:45 - 10:35
10 Fr	14.01.2022	09:45 - 10:35