



# 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

21.09.2021 - 07.12.2021 / E\_1546450

### Zeit

18:30 - 19:20 h

### Wochentage

Di

### Dauer

11 Kurstag(e). Total 11.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 165.00

### Durchführungsort

Hintere Hauptgasse 3, 4800 Zofingen

### Termine

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

### Klubschule Migros Zofingen

Tel. +41 58 568 93 93

Hintere Hauptgasse 3  
4800 Zofingen

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





# Rückentraining



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	21.09.2021	18:30 - 19:20
2 Di	28.09.2021	18:30 - 19:20
3 Di	12.10.2021	18:30 - 19:20
4 Di	19.10.2021	18:30 - 19:20
5 Di	26.10.2021	18:30 - 19:20
6 Di	02.11.2021	18:30 - 19:20
7 Di	09.11.2021	18:30 - 19:20
8 Di	16.11.2021	18:30 - 19:20
9 Di	23.11.2021	18:30 - 19:20
10 Di	30.11.2021	18:30 - 19:20
11 Di	07.12.2021	18:30 - 19:20