



# Rückentraining (Kleingruppe)

<b>Beschreibung</b>	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.		
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rückenschulung: was ist eine gute Körperhaltung?</li><li>• Aufbau: Warm Up, Rückenschulung, Stretching/ Entspannung</li><li>• Praktische Übungen zur Körperhaltung, Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen, Körperwahrnehmungs- und Koordinationsübungen, Entspannungstechniken</li></ul>		
<b>Voraussetzung</b>	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.		
<b>Zielgruppe</b>	Erwachsene		
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie lernen, sich im Alltag rückengerecht zu verhalten.</li><li>• Sie kennen und beherrschen sowohl Kräftigungs- als auch Entspannungs- und Mobilisationsübungen zur Vorbeugung gegen Fehlhaltungen und -belastungen.</li></ul>		
<b>Zusatzinfo</b>	Sie möchten mehr wissen oder einen konkreten Einblick erhalten? Kontaktieren Sie uns, wir reservieren Ihnen gerne einen Platz für eine Probelektion.		
<b>Datum</b>	04.01.2022 - 05.04.2022 / E_1549185		
<b>Zeit</b>	13:10 - 14:00 h		
<b>Wochentage</b>	Di		
<b>Dauer</b>	14 Kurstag(e). Total 14.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
<b>Preis</b>	CHF 294.00		
<b>Durchführungsort</b>	Bahnhofstrasse 151, 8620 Wetzikon		
<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Di	04.01.2022	13:10 - 14:00

**Klubschule Migros Wetzikon** Tel. +41 58 712 44 70

Bahnhofstrasse 151  
8620 Wetzikon

info.we@gmos.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Rückentraining (Kleingruppe)

Termine	Tag	Datum	Zeit
	2 Di	11.01.2022	13:10 - 14:00
	3 Di	18.01.2022	13:10 - 14:00
	4 Di	25.01.2022	13:10 - 14:00
	5 Di	01.02.2022	13:10 - 14:00
	6 Di	08.02.2022	13:10 - 14:00
	7 Di	15.02.2022	13:10 - 14:00
	8 Di	22.02.2022	13:10 - 14:00
	9 Di	01.03.2022	13:10 - 14:00
	10 Di	08.03.2022	13:10 - 14:00
	11 Di	15.03.2022	13:10 - 14:00
	12 Di	22.03.2022	13:10 - 14:00
	13 Di	29.03.2022	13:10 - 14:00
	14 Di	05.04.2022	13:10 - 14:00

**Klubschule Migros Wetzikon** Tel. +41 58 712 44 70

Bahnhofstrasse 151  
8620 Wetzikon

info.we@gmos.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

