



# Rückentraining

<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>	03.01.2022 - 04.07.2022 / E_1552052		
<b>Zeit</b>	15:05 - 15:55 h		
<b>Wochentage</b>	Mo		
<b>Dauer</b>	25 Kurstag(e). Total 25.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
<b>Preis</b>	CHF 400.00		
<b>Durchführungsort</b>	Schloss, 9320 Arbon		
<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Mo	03.01.2022	15:05 - 15:55

**Klubschule Migros Arbon** Tel. +41 58 712 44 20

Schloss  
9320 Arbon  
info.ar@gmos.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Rückentraining

Termine	Tag	Datum	Zeit
	2 Mo	10.01.2022	15:05 - 15:55
	3 Mo	17.01.2022	15:05 - 15:55
	4 Mo	24.01.2022	15:05 - 15:55
	5 Mo	31.01.2022	15:05 - 15:55
	6 Mo	07.02.2022	15:05 - 15:55
	7 Mo	14.02.2022	15:05 - 15:55
	8 Mo	21.02.2022	15:05 - 15:55
	9 Mo	28.02.2022	15:05 - 15:55
	10 Mo	07.03.2022	15:05 - 15:55
	11 Mo	14.03.2022	15:05 - 15:55
	12 Mo	21.03.2022	15:05 - 15:55
	13 Mo	28.03.2022	15:05 - 15:55
	14 Mo	04.04.2022	15:05 - 15:55
	15 Mo	11.04.2022	15:05 - 15:55
	16 Mo	25.04.2022	15:05 - 15:55
	17 Mo	02.05.2022	15:05 - 15:55
	18 Mo	09.05.2022	15:05 - 15:55
	19 Mo	16.05.2022	15:05 - 15:55
	20 Mo	23.05.2022	15:05 - 15:55
	21 Mo	30.05.2022	15:05 - 15:55
	22 Mo	13.06.2022	15:05 - 15:55
	23 Mo	20.06.2022	15:05 - 15:55
	24 Mo	27.06.2022	15:05 - 15:55
	25 Mo	04.07.2022	15:05 - 15:55