



Rückentraining

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	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• Fitnesskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.		
Datum	24.10.2022 - 28.11.2022 / E_1560110		
Zeit	08:30 - 09:20 h		
Wochentage	Mo		
Dauer	6 Kurstag(e). Total 6.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
Preis	CHF 90.00		
Durchführungsort	Bleichemattstrasse 42, 5000 Aarau		
Termine	Tag	Datum	Zeit

Klubschule Migros Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch





Rückentraining

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	24.10.2022	08:30 - 09:20
	2 Mo	31.10.2022	08:30 - 09:20
	3 Mo	07.11.2022	08:30 - 09:20
	4 Mo	14.11.2022	08:30 - 09:20
	5 Mo	21.11.2022	08:30 - 09:20
	6 Mo	28.11.2022	08:30 - 09:20

Klubschule Migros Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch

