



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

10.06.2022 - 02.09.2022 / E_1585108

Zeit

08:45 - 09:35 h

Wochentage

Fr

Dauer

8 Kurstag(e). Total 8.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 150.00

Durchführungsort

Frohburgstrasse 20, 4600 Olten

Termine

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

Klubschule Migros Olten

Tel. +41 58 568 94 94

Frohburgstrasse 20
4600 Olten

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch





Rückentraining



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Fr	10.06.2022	08:45 - 09:35
2 Fr	17.06.2022	08:45 - 09:35
3 Fr	24.06.2022	08:45 - 09:35
4 Fr	01.07.2022	08:45 - 09:35
5 Fr	08.07.2022	08:45 - 09:35
6 Fr	19.08.2022	08:45 - 09:35
7 Fr	26.08.2022	08:45 - 09:35
8 Fr	02.09.2022	08:45 - 09:35

Klubschule Migros Olten

Frohburgstrasse 20
4600 Olten

Tel. +41 58 568 94 94

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch

