



Rückentraining für Senior/innen

Beschreibung Mit zunehmendem Alter gewinnen Beweglichkeit und Kraft zunehmend an Bedeutung. Beugen Sie Rückenschmerzen vor oder lindern Sie leichte Beschwerden durch vielseitige Kraft-, Mobilisations- und Entspannungsübungen für die Muskulatur und Gelenke des Rumpfes. Jede Lektion beginnt mit einem Aufwärmen, gefolgt von einem Hauptteil und einem entspannenden Ausklang. Schwerpunktthemen wie z.B. Heben und Tragen werden auch theoretisch erläutert, damit Sie rückengerechtes Verhalten in den Alltag übertragen können. Häufig werden auch Hilfsmittel wie grosse Gymnastikbälle, Therabänder etc. eingesetzt. Dies ist ein Angebot des Seniorencampus. Hier nehmen wir uns Zeit, um Ihren individuellen Bedürfnissen gerecht zu werden.

- Inhalt**
- Lockerungs- und Mobilisationsübungen
 - Haltungsschulung
 - Dehnen der verkürzten Muskulatur
 - Kräftigen der abgeschwächten Muskulatur
 - Rückengerechtes Bewegen im Alltag (Bsp. Heben und Tragen)
 - Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen

Voraussetzung Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Zielgruppe Senioren/innen

Lernziele Sie beugen Rückenbeschwerden vor oder lindern bestehende leichte Beschwerden. Sie lernen, sich im Alltag rückengerecht zu verhalten. Sie fördern die Beweglichkeit von Muskulatur und Gelenken und bauen Rumpfkraft auf. Sie optimieren Ihre Körperwahrnehmung und Haltung.

- Anschluss-Fortsetzungskurs**
- [Fitnesskurse](#)
 - [Seniorencampus-Angebote_Bewegung_und_Gesundheit](#)
 - [Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.](#)

Datum 07.09.2022 - 09.11.2022 / E_1589951

Zeit 10:30 - 11:20 h

Wochentage Mi

Dauer 10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Klubschule Migros Solothurn Tel. +41 58 568 96 00

Dornacherstrasse 26
4500 Solothurn

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch





Rückentraining für Senior/innen

Preis CHF 150.00

Durchführungsort Dornacherstrasse 26, 4500 Solothurn

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	07.09.2022	10:30 - 11:20
	2 Mi	14.09.2022	10:30 - 11:20
	3 Mi	21.09.2022	10:30 - 11:20
	4 Mi	28.09.2022	10:30 - 11:20
	5 Mi	05.10.2022	10:30 - 11:20
	6 Mi	12.10.2022	10:30 - 11:20
	7 Mi	19.10.2022	10:30 - 11:20
	8 Mi	26.10.2022	10:30 - 11:20
	9 Mi	02.11.2022	10:30 - 11:20
	10 Mi	09.11.2022	10:30 - 11:20

Klubschule Migros Solothurn Tel. +41 58 568 96 00

Dornacherstrasse 26
4500 Solothurn

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch

