



Rückentraining für Senior/innen



Garantierte Durchführung

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

27.09.2022 - 14.02.2023 / E_1591437

Zeit

09:50 - 10:40 h

Wochentage

Di

Dauer

20 Kurstag(e). Total 20.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Klubschule Migros Thun

Tel. +41 58 568 94 64

Bernstrasse 1A
3600 Thun

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch





Rückentraining für Senior/innen



Garantierte Durchführung

Preis CHF 300.00

Durchführungsort Bernstrasse 1a, 3600 Thun

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	27.09.2022	09:50 - 10:40
	2 Di	04.10.2022	09:50 - 10:40
	3 Di	11.10.2022	09:50 - 10:40
	4 Di	18.10.2022	09:50 - 10:40
	5 Di	25.10.2022	09:50 - 10:40
	6 Di	01.11.2022	09:50 - 10:40
	7 Di	08.11.2022	09:50 - 10:40
	8 Di	15.11.2022	09:50 - 10:40
	9 Di	22.11.2022	09:50 - 10:40
	10 Di	29.11.2022	09:50 - 10:40
	11 Di	06.12.2022	09:50 - 10:40
	12 Di	13.12.2022	09:50 - 10:40
	13 Di	20.12.2022	09:50 - 10:40
	14 Di	03.01.2023	09:50 - 10:40
	15 Di	10.01.2023	09:50 - 10:40
	16 Di	17.01.2023	09:50 - 10:40
	17 Di	24.01.2023	09:50 - 10:40
	18 Di	31.01.2023	09:50 - 10:40
	19 Di	07.02.2023	09:50 - 10:40
	20 Di	14.02.2023	09:50 - 10:40

Klubschule Migros Thun

Tel. +41 58 568 94 64

Bernstrasse 1A
3600 Thun

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch

