



# 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.

- Dieser Kurs ist von Qualitop anerkannt. Sie haben dadurch die Möglichkeit über Ihre Krankenkasse einen Beitrag an die Kurskosten geltend zu machen, wenn Sie über eine entsprechende Zusatzversicherung verfügen. Weitere Infos: [qualitop.ch](http://qualitop.ch)

### 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

Erwachsene

### 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.

### Zusatzinfo

Sie möchten mehr wissen oder einen konkreten Einblick erhalten? Kontaktieren Sie uns, wir reservieren Ihnen gerne einen Platz für eine Probelektion.

### Datum

16.08.2022 - 20.12.2022 / E\_1594837

### Zeit

17:15 - 18:05 h

### Wochentage

Di

### Dauer

18 Kurstag(e). Total 18.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 288.00

### Durchführungsort

Bahnhofplatz 2, 9000 St. Gallen

**Klubschule Migros St. Gallen** Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2  
9000 St. Gallen

[info.sg@gmos.ch](mailto:info.sg@gmos.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Rückentraining



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	16.08.2022	17:15 - 18:05
2 Di	23.08.2022	17:15 - 18:05
3 Di	30.08.2022	17:15 - 18:05
4 Di	06.09.2022	17:15 - 18:05
5 Di	13.09.2022	17:15 - 18:05
6 Di	20.09.2022	17:15 - 18:05
7 Di	27.09.2022	17:15 - 18:05
8 Di	04.10.2022	17:15 - 18:05
9 Di	11.10.2022	17:15 - 18:05
10 Di	18.10.2022	17:15 - 18:05
11 Di	25.10.2022	17:15 - 18:05
12 Di	08.11.2022	17:15 - 18:05
13 Di	15.11.2022	17:15 - 18:05
14 Di	22.11.2022	17:15 - 18:05
15 Di	29.11.2022	17:15 - 18:05
16 Di	06.12.2022	17:15 - 18:05
17 Di	13.12.2022	17:15 - 18:05
18 Di	20.12.2022	17:15 - 18:05

Klubschule Migros St. Gallen Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2  
9000 St. Gallen

info.sg@gmos.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

