



Sanftes Rückentraining



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Fehlbelastung des Rückens im Alltag und daraus resultierende Beschwerden sind weit verbreitet. In diesem Kurs lernen Sie rüchenschonendes Verhalten für den Alltag und beugen so Fehlhaltung und Überlastung des Rückens vor. Mit sanften und gezielten Kräftigungs- und Mobilisationsübungen stärken Sie neben Ihrem Rücken auch Ihren ganzen Körper.

Inhalt

- Rückenschulung: was ist eine gute Körperhaltung?
- Warm-Up, Rückenschulung, Stretching/ Entspannung
- Praktische Übungen zur Körperhaltung, Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen
- Körperwahrnehmungs- und Koordinationsübungen
- Entspannungstechniken

Voraussetzung

Keine

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.

Datum

16.08.2022 - 01.11.2022 / E_1598782

Zeit

09:00 - 09:50 h

Wochentage

Di

Dauer

12 Kurstag(e). Total 12.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 180.00

Durchführungsort

Jurastrasse 4, 4053 Basel

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	16.08.2022	09:00 - 09:50
2 Di	23.08.2022	09:00 - 09:50
3 Di	30.08.2022	09:00 - 09:50
4 Di	06.09.2022	09:00 - 09:50
5 Di	13.09.2022	09:00 - 09:50



Sanftes Rückentraining



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
6 Di	20.09.2022	09:00 - 09:50
7 Di	27.09.2022	09:00 - 09:50
8 Di	04.10.2022	09:00 - 09:50
9 Di	11.10.2022	09:00 - 09:50
10 Di	18.10.2022	09:00 - 09:50
11 Di	25.10.2022	09:00 - 09:50
12 Di	01.11.2022	09:00 - 09:50