



Rückentraining

Beschreibung	Monotone Bewegungen und langes Sitzen sind die Ursachen vieler Rückenprobleme. Ein gezieltes, dynamisches Training durch speziell ausgebildete Trainier kann hier Wunder wirken. Sagen Sie Rückenverspannungen ade und erhöhen Sie Ihre Lebensqualität. Dieses ganzheitliche Training ist die Grundlage für ein stabiles Zentrum. Es stärkt den Beckenboden, die tiefen Bauch- und Rückenmuskeln sowie das Zwerchfell und fördert die rückengerechte Haltung im Alltag.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Sanftes Einwärmen mit dynamischen Bewegungen und Mobilisation• Praktische Übungen zur Verbesserung der Körperhaltung• Kräftigungs-, Beweglichkeits- und Gleichgewichtsübungen• Fasziales Stretching mit verschiedenen Hilfsmitteln, Rollen, Bällen, Pad etc.
Voraussetzung	Keine
Zielgruppe	Erwachsene
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie lernen, sich im Alltag und im Büro ergonomisch zu verhalten• Sie erlernen einfache Entspannungstechniken• Sie verbessern Ihre Körperwahrnehmung• Sie stärken die gesamte Muskulatur, insbesondere Rücken und Rumpf
Zusatzinfo	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
Datum	19.10.2022 - 21.12.2022 / E_1602016
Zeit	09:00 - 09:50 h
Wochentage	Mi
Dauer	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 160.00
Durchführungsort	Bahnhofstrasse 30, 6210 Sursee

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

Klubschule Migros Sursee	Tel. +41 41 418 66 66
---------------------------------	-----------------------

Bahnhofstrasse 28 6210 Sursee	kundenservice-center@klubschule.ch klubschule.ch
----------------------------------	--





Rückentraining

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	19.10.2022	09:00 - 09:50
	2 Mi	26.10.2022	09:00 - 09:50
	3 Mi	02.11.2022	09:00 - 09:50
	4 Mi	09.11.2022	09:00 - 09:50
	5 Mi	16.11.2022	09:00 - 09:50
	6 Mi	23.11.2022	09:00 - 09:50
	7 Mi	30.11.2022	09:00 - 09:50
	8 Mi	07.12.2022	09:00 - 09:50
	9 Mi	14.12.2022	09:00 - 09:50
	10 Mi	21.12.2022	09:00 - 09:50

Klubschule Migros Sursee

Bahnhofstrasse 28
6210 Sursee

Tel. +41 41 418 66 66

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch

