



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

Inhalt

- Rückenschulung: was ist eine gute Körperhaltung?
- Aufbau: Warm Up, Rückenschulung, Stretching/ Entspannung
- Praktische Übungen zur Körperhaltung, Kräftigungs- und Bewegungsübungen, 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

15.08.2022 - 19.12.2022 / E_1602483

Zeit

20:00 - 20:50 h

Wochentage

Mo

Dauer

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

Preis

CHF 288.00

Durchführungsort

Sportanlage Gründenmoos, Gründenstrasse 34, 9015 St. Gallen

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

Bahnhofplatz 2
9000 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch





Rückentraining



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	15.08.2022	20:00 - 20:50
2 Mo	22.08.2022	20:00 - 20:50
3 Mo	29.08.2022	20:00 - 20:50
4 Mo	05.09.2022	20:00 - 20:50
5 Mo	12.09.2022	20:00 - 20:50
6 Mo	19.09.2022	20:00 - 20:50
7 Mo	26.09.2022	20:00 - 20:50
8 Mo	03.10.2022	20:00 - 20:50
9 Mo	10.10.2022	20:00 - 20:50
10 Mo	17.10.2022	20:00 - 20:50
11 Mo	24.10.2022	20:00 - 20:50
12 Mo	07.11.2022	20:00 - 20:50
13 Mo	14.11.2022	20:00 - 20:50
14 Mo	21.11.2022	20:00 - 20:50
15 Mo	28.11.2022	20:00 - 20:50
16 Mo	05.12.2022	20:00 - 20:50
17 Mo	12.12.2022	20:00 - 20:50
18 Mo	19.12.2022	20:00 - 20:50

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

Bahnhofplatz 2
9000 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch

