



# Rückentraining



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Monotone Bewegungen und langes Sitzen sind die Ursachen vieler Rückenprobleme. Ein gezieltes, dynamisches Training durch speziell ausgebildete Trainer 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

- 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

- 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](http://qualitop.ch)

### Datum

23.08.2022 - 20.12.2022 / E\_1602835

### Zeit

18:00 - 18:50 h

### Wochentage

Di

### Dauer

17 Kurstag(e). Total 17.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 272.00

### Durchführungsort

Töpferstrasse 3, 6004 Luzern

### Termine

| Tag | Datum | Zeit |
|-----|-------|------|
|-----|-------|------|

### Klubschule Migros Luzern

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1  
6004 Luzern

[kundenservice-center@klubschule.ch](mailto:kundenservice-center@klubschule.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Rückentraining



## Garantierte Durchführung

### Termine

| Tag   | Datum      | Zeit          |
|-------|------------|---------------|
| 1 Di  | 23.08.2022 | 18:00 - 18:50 |
| 2 Di  | 30.08.2022 | 18:00 - 18:50 |
| 3 Di  | 06.09.2022 | 18:00 - 18:50 |
| 4 Di  | 13.09.2022 | 18:00 - 18:50 |
| 5 Di  | 20.09.2022 | 18:00 - 18:50 |
| 6 Di  | 27.09.2022 | 18:00 - 18:50 |
| 7 Di  | 04.10.2022 | 18:00 - 18:50 |
| 8 Di  | 11.10.2022 | 18:00 - 18:50 |
| 9 Di  | 18.10.2022 | 18:00 - 18:50 |
| 10 Di | 25.10.2022 | 18:00 - 18:50 |
| 11 Di | 08.11.2022 | 18:00 - 18:50 |
| 12 Di | 15.11.2022 | 18:00 - 18:50 |
| 13 Di | 22.11.2022 | 18:00 - 18:50 |
| 14 Di | 29.11.2022 | 18:00 - 18:50 |
| 15 Di | 06.12.2022 | 18:00 - 18:50 |
| 16 Di | 13.12.2022 | 18:00 - 18:50 |
| 17 Di | 20.12.2022 | 18:00 - 18:50 |