



Rückentraining

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	<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	20.10.2022 - 22.12.2022 / E_1604470
Zeit	17:05 - 17:55 h
Wochentage	Do
Dauer	9 Kurstag(e). Total 9.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 144.00
Durchführungsort	Töpferstrasse 3, 6004 Luzern

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

Klubschule Migros Luzern Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1 kundenservice-center@klubschule.ch
6004 Luzern klubschule.ch





Rückentraining

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	20.10.2022	17:05 - 17:55
	2 Do	27.10.2022	17:05 - 17:55
	3 Do	03.11.2022	17:05 - 17:55
	4 Do	10.11.2022	17:05 - 17:55
	5 Do	17.11.2022	17:05 - 17:55
	6 Do	24.11.2022	17:05 - 17:55
	7 Do	01.12.2022	17:05 - 17:55
	8 Do	15.12.2022	17:05 - 17:55
	9 Do	22.12.2022	17:05 - 17:55

Klubschule Migros Luzern

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1
6004 Luzern

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch

