



Rückentraining

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.			
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Rückenschulung: was ist eine gute Körperhaltung?• Aufbau: Warm Up, Rückenschulung, Stretching/ Entspannung• Praktische Übungen zur Körperhaltung, Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen, Körperwahrnehmungs- und Koordinationsübungen, Entspannungstechniken			
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.			
Zielgruppe	Frauen und Männer ab 16 Jahren			
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• 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.			
Anschluss-Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• Fitnesskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.			
Datum	20.10.2022 - 09.03.2023 / E_1605389			
Zeit	19:00 - 19:50 h			
Wochentage	Do			
Dauer	20 Kurstag(e). Total 20.00 Lektion(en) à 50 Minuten			
Preis	CHF 300.00			
Durchführungsort	Bernstrasse 1a, 3600 Thun			
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead></table>	Tag	Datum	Zeit
Tag	Datum	Zeit		

Klubschule Migros Thun

Tel. +41 58 568 94 64

Bernstrasse 1A
3600 Thun

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch





Rückentraining

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	20.10.2022	19:00 - 19:50
	2 Do	27.10.2022	19:00 - 19:50
	3 Do	03.11.2022	19:00 - 19:50
	4 Do	10.11.2022	19:00 - 19:50
	5 Do	17.11.2022	19:00 - 19:50
	6 Do	24.11.2022	19:00 - 19:50
	7 Do	01.12.2022	19:00 - 19:50
	8 Do	08.12.2022	19:00 - 19:50
	9 Do	15.12.2022	19:00 - 19:50
	10 Do	22.12.2022	19:00 - 19:50
	11 Do	05.01.2023	19:00 - 19:50
	12 Do	12.01.2023	19:00 - 19:50
	13 Do	19.01.2023	19:00 - 19:50
	14 Do	26.01.2023	19:00 - 19:50
	15 Do	02.02.2023	19:00 - 19:50
	16 Do	09.02.2023	19:00 - 19:50
	17 Do	16.02.2023	19:00 - 19:50
	18 Do	23.02.2023	19:00 - 19:50
	19 Do	02.03.2023	19:00 - 19:50
	20 Do	09.03.2023	19:00 - 19:50

Klubschule Migros Thun

Bernstrasse 1A
3600 Thun

Tel. +41 58 568 94 64

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch

