



Rückenfit



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.

Inhalt

- 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

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

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: www.qualitop.ch

Datum

01.09.2022 - 22.12.2022 / E_1608136

Zeit

18:00 - 18:50 h

Wochentage

Do

Dauer

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

Preis

CHF 340.00

Durchführungsort

Klubschule Oerlikon, Hofwiesenstrasse 350, 8050 Zürich

Termine

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

Klubschule Migros Oerlikon

Tel. +41 44 278 62 62

Hofwiesenstrasse 350
8050 Zürich

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch





Rückenfit



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	01.09.2022	18:00 - 18:50
2 Do	08.09.2022	18:00 - 18:50
3 Do	15.09.2022	18:00 - 18:50
4 Do	22.09.2022	18:00 - 18:50
5 Do	29.09.2022	18:00 - 18:50
6 Do	06.10.2022	18:00 - 18:50
7 Do	13.10.2022	18:00 - 18:50
8 Do	20.10.2022	18:00 - 18:50
9 Do	27.10.2022	18:00 - 18:50
10 Do	03.11.2022	18:00 - 18:50
11 Do	10.11.2022	18:00 - 18:50
12 Do	17.11.2022	18:00 - 18:50
13 Do	24.11.2022	18:00 - 18:50
14 Do	01.12.2022	18:00 - 18:50
15 Do	08.12.2022	18:00 - 18:50
16 Do	15.12.2022	18:00 - 18:50
17 Do	22.12.2022	18:00 - 18:50