



# 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.

### 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

Frauen und Männer ab 16 Jahren

### 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.

### Anschluss- Fortsetzungskurs

- [Fitnesskurse](#)
- [Kurs\\_nicht\\_gefunden?\\_Teilen\\_Sie\\_uns\\_Ihren\\_Kurswunsch\\_mit.](#)

### Datum

31.10.2022 - 30.01.2023 / E\_1613016

### Zeit

18:30 - 19:20 h

### Wochentage

Mo

### Dauer

12 Kurstag(e). Total 12.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 180.00

### Durchführungsort

Bleichemattstrasse 42, 5000 Aarau

### Termine

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

Klubschule Migros Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42  
5000 Aarau

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

klubschule

MIGROS



# Rückentraining



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	31.10.2022	18:30 - 19:20
2 Mo	07.11.2022	18:30 - 19:20
3 Mo	14.11.2022	18:30 - 19:20
4 Mo	21.11.2022	18:30 - 19:20
5 Mo	28.11.2022	18:30 - 19:20
6 Mo	05.12.2022	18:30 - 19:20
7 Mo	12.12.2022	18:30 - 19:20
8 Mo	19.12.2022	18:30 - 19:20
9 Mo	09.01.2023	18:30 - 19:20
10 Mo	16.01.2023	18:30 - 19:20
11 Mo	23.01.2023	18:30 - 19:20
12 Mo	30.01.2023	18:30 - 19:20

Klubschule Migros Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42  
5000 Aarau

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

