



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	05.12.2022 - 23.01.2023 / E_1618156			
Zeit	15:00 - 15:50 h			
Wochentage	Mo			
Dauer	6 Kurstag(e). Total 6.00 Lektion(en) à 50 Minuten			
Preis	CHF 90.00			
Durchführungsort	Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern			
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead></table>	Tag	Datum	Zeit
Tag	Datum	Zeit		

Klubschule Migros Bern Tel. +41 58 568 00 30
Welle7 / Schanzenstrasse 5 klubschule.bern@migrosaare.ch
3008 Bern klubschule.ch





Rückentraining

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	05.12.2022	15:00 - 15:50
	2 Mo	12.12.2022	15:00 - 15:50
	3 Mo	19.12.2022	15:00 - 15:50
	4 Mo	09.01.2023	15:00 - 15:50
	5 Mo	16.01.2023	15:00 - 15:50
	6 Mo	23.01.2023	15:00 - 15:50

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch

