



Rückentraining

Beschreibung	<p>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.</p> <ul style="list-style-type: none">• 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
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 Bewegungsübungen, Körperwahrnehmungs- und Koordinationsübungen, Entspannungstechniken
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
Zielgruppe	Erwachsene
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.
Zusatzinfo	Sie möchten mehr wissen oder einen konkreten Einblick erhalten? Kontaktieren Sie uns, wir reservieren Ihnen gerne einen Platz für eine Probelektion.
Datum	02.01.2023 - 03.07.2023 / E_1618540
Zeit	17:00 - 17:50 h
Wochentage	Mo
Dauer	25 Kurstag(e). Total 25.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 500.00
Durchführungsort	Bahnhofplatz 2, 9000 St. Gallen

Klubschule Migros St. Gallen Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2
9000 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch





Rückentraining

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	02.01.2023	17:00 - 17:50
	2 Mo	09.01.2023	17:00 - 17:50
	3 Mo	16.01.2023	17:00 - 17:50
	4 Mo	23.01.2023	17:00 - 17:50
	5 Mo	30.01.2023	17:00 - 17:50
	6 Mo	06.02.2023	17:00 - 17:50
	7 Mo	13.02.2023	17:00 - 17:50
	8 Mo	20.02.2023	17:00 - 17:50
	9 Mo	27.02.2023	17:00 - 17:50
	10 Mo	06.03.2023	17:00 - 17:50
	11 Mo	13.03.2023	17:00 - 17:50
	12 Mo	20.03.2023	17:00 - 17:50
	13 Mo	27.03.2023	17:00 - 17:50
	14 Mo	03.04.2023	17:00 - 17:50
	15 Mo	17.04.2023	17:00 - 17:50
	16 Mo	24.04.2023	17:00 - 17:50
	17 Mo	01.05.2023	17:00 - 17:50
	18 Mo	08.05.2023	17:00 - 17:50
	19 Mo	15.05.2023	17:00 - 17:50
	20 Mo	22.05.2023	17:00 - 17:50
	21 Mo	05.06.2023	17:00 - 17:50
	22 Mo	12.06.2023	17:00 - 17:50
	23 Mo	19.06.2023	17:00 - 17:50
	24 Mo	26.06.2023	17:00 - 17:50
	25 Mo	03.07.2023	17:00 - 17:50

Klubschule Migros St. Gallen Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2
9000 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch

