



Rückentraining 50plus



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Fehlbelastungen des Rückens im Alltag und daraus resultierende Beschwerden sind weit verbreitet. Rückengymnastik beugt Fehlhaltungen und Überbelastungen der Rückenmuskulatur vor. In diesem altersangepassten Training steht die Mobilisation und Stärkung des Rumpfs im Mittelpunkt. Durch gezielte Übungen erlernen Sie eine gute Körperhaltung und wissen, wie Sie Ihren Alltag rückengerecht gestalten können.

- 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

- Rückenschulung: was ist eine gute Körperhaltung
- dem Alter angepasste Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen
- Praktische Übungen zur Körperhaltung
- Aufbau der Muskulatur und Förderung der Mobilisation
- Vorbeugung von Fehlhaltungen

Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Zielgruppe

Personen ab 50 Jahren.

Lernziele

- Sie lernen, sich im Alltag rückengerecht zu verhalten
- Sie kennen sowohl Kräftigungs- als auch Entspannungs- und vorallem 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_1618546

Zeit

11:00 - 11:50 h

Wochentage

Mo

Dauer

25 Kurstag(e). Total 25.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 500.00

Durchführungsort

Sportanlage Gründenmoos, Gründenstrasse 34, 9015 St. Gallen

Klubschule Migros St. Gallen

Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2
9000 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch

klubschule

MIGROS



Rückentraining 50plus



Garantierte Durchführung

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

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

Bahnhofplatz 2
9000 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch

