



# Rückentraining 50plus

<b>Beschreibung</b>	<p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 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: <a href="http://qualitop.ch">qualitop.ch</a></li></ul>
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rückenschulung: was ist eine gute Körperhaltung</li><li>• dem Alter angepasste Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen</li><li>• Praktische Übungen zur Körperhaltung</li><li>• Aufbau der Muskulatur und Förderung der Mobilisation</li><li>• Vorbeugung von Fehlhaltungen</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
<b>Zielgruppe</b>	Personen ab 50 Jahren.
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie lernen, sich im Alltag rückengerecht zu verhalten</li><li>• Sie kennen sowohl Kräftigungs- als auch Entspannungs- und vorallem Mobilisationsübungen zur Vorbeugung gegen Fehlhaltungen und</li><li>• belastungen.</li></ul>
<b>Zusatzinfo</b>	Sie möchten mehr wissen oder einen konkreten Einblick erhalten? Kontaktieren Sie uns, wir reservieren Ihnen gerne einen Platz für eine Probelektion.
<b>Datum</b>	04.01.2023 - 05.07.2023 / E_1619697
<b>Zeit</b>	18:00 - 18:50 h
<b>Wochentage</b>	Mi
<b>Dauer</b>	26 Kurstag(e). Total 26.00 Lektion(en) à 50 Minuten
<b>Preis</b>	CHF 520.00
<b>Durchführungsort</b>	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](mailto:info.sg@gmos.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Rückentraining 50plus

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	04.01.2023	18:00 - 18:50
	2 Mi	11.01.2023	18:00 - 18:50
	3 Mi	18.01.2023	18:00 - 18:50
	4 Mi	25.01.2023	18:00 - 18:50
	5 Mi	01.02.2023	18:00 - 18:50
	6 Mi	08.02.2023	18:00 - 18:50
	7 Mi	15.02.2023	18:00 - 18:50
	8 Mi	22.02.2023	18:00 - 18:50
	9 Mi	01.03.2023	18:00 - 18:50
	10 Mi	08.03.2023	18:00 - 18:50
	11 Mi	15.03.2023	18:00 - 18:50
	12 Mi	22.03.2023	18:00 - 18:50
	13 Mi	29.03.2023	18:00 - 18:50
	14 Mi	05.04.2023	18:00 - 18:50
	15 Mi	12.04.2023	18:00 - 18:50
	16 Mi	19.04.2023	18:00 - 18:50
	17 Mi	26.04.2023	18:00 - 18:50
	18 Mi	03.05.2023	18:00 - 18:50
	19 Mi	10.05.2023	18:00 - 18:50
	20 Mi	24.05.2023	18:00 - 18:50
	21 Mi	31.05.2023	18:00 - 18:50
	22 Mi	07.06.2023	18:00 - 18:50
	23 Mi	14.06.2023	18:00 - 18:50
	24 Mi	21.06.2023	18:00 - 18:50
	25 Mi	28.06.2023	18:00 - 18:50
	26 Mi	05.07.2023	18:00 - 18:50

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

Bahnhofplatz 2  
9000 St. Gallen

info.sg@gmos.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

