



# Rückentraining für Senior/innen



## Cours garanti

### Description

Mit zunehmendem Alter gewinnen Beweglichkeit und Kraft zunehmend an Bedeutung. Beugen Sie Rückenschmerzen vor oder lindern Sie leichte Beschwerden durch vielseitige Kraft-, Mobilisations- und Entspannungsübungen für die Muskulatur und Gelenke des Rumpfes. Jede Lektion beginnt mit einem Aufwärmen, gefolgt von einem Hauptteil und einem entspannenden Ausklang. Schwerpunktthemen wie z.B. Heben und Tragen werden auch theoretisch erläutert, damit Sie rückengerechtes Verhalten in den Alltag übertragen können. Häufig werden auch Hilfsmittel wie grosse Gymnastikbälle, Therabänder, etc. eingesetzt. Dies ist ein Angebot des Seniorencampus. Hier nehmen wir uns Zeit, um Ihren individuellen Bedürfnissen gerecht zu werden.

### Contenu

- Lockerungs- und Mobilisationsübungen
- Haltungsschulung
- Dehnen der verkürzten Muskulatur
- Kräftigen der abgeschwächten Muskulatur
- Rückengerechtes Bewegen im Alltag (Bsp. Heben und Tragen)
- Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen

### Prérequis

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

### Groupe cible

Senioren/innen

### Objectifs

Sie beugen Rückenbeschwerden vor oder lindern bestehende leichte Beschwerden. Sie lernen, sich im Alltag rückengerecht zu verhalten. Sie fördern die Beweglichkeit von Muskulatur und Gelenken und bauen Rumpfkraft auf. Sie optimieren Ihre Körperwahrnehmung und Haltung.

### Etapas suivantes

- [Fitnesskurse](#)
- [Seniorencampus-Angebote\\_Bewegung\\_und\\_Gesundheit](#)
- [Kurs\\_nicht\\_gefunden?\\_Teilen\\_Sie\\_uns\\_Ihren\\_Kurswunsch\\_mit.](#)

### Informations supplémentaires

- Auf ausgewählten parallel gebuchten Bewegungs-, Entspannungs- und Tanzkursen für Senioren/innen ( [Seniorencampus](#) ) erhalten Sie 30% Rabatt.
- Dieser Kurs ist auch Bestandteil im neuen Seniorencampus Abo. Vom 01.02.2019 bis am 30.06.2019 profitieren Sie von einem Einführungsrabatt von 10% beim Kauf eines Seniorencampus Abos. Informationen zu diesem Angebot finden Sie [hier](#) .

### Date

02.11.2021 - 25.01.2022 / E\_1523022

### Klubschule Migros Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42  
5000 Aarau

[klubschule.aarau@migrosaare.ch](mailto:klubschule.aarau@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

école-club

MIGROS



# Rückentraining für Senior/innen



## Cours garanti

<b>Horaire</b>	08:45 - 09:35 h
<b>Jours</b>	Ma
<b>Durée</b>	11 Jours de cours. Total 11.00 périodes à 50 minutes
<b>Ecolage</b>	CHF 165.00
<b>Lieu du cours</b>	Bleichemattstrasse 42, 5000 Aarau

<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
	1 Ma	02.11.2021	08:45 - 09:35
	2 Ma	09.11.2021	08:45 - 09:35
	3 Ma	16.11.2021	08:45 - 09:35
	4 Ma	23.11.2021	08:45 - 09:35
	5 Ma	30.11.2021	08:45 - 09:35
	6 Ma	07.12.2021	08:45 - 09:35
	7 Ma	14.12.2021	08:45 - 09:35
	8 Ma	21.12.2021	08:45 - 09:35
	9 Ma	11.01.2022	08:45 - 09:35
	10 Ma	18.01.2022	08:45 - 09:35
	11 Ma	25.01.2022	08:45 - 09:35

**Klubschule Migros Aarau**

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42  
5000 Aarau

[klubschule.aarau@migrosaare.ch](mailto:klubschule.aarau@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

école-club

MIGROS