



Rückentraining *2G und Maskenpflicht*



Cours garanti

Description

Monotone Bewegungen und langes Sitzen sind die Ursachen vieler Rückenprobleme. Ein gezieltes, dynamisches Training durch speziell ausgebildete Trainerin kann hier Wunder wirken. Sagen Sie Rückenverspannungen ade und erhöhen Sie Ihre Lebensqualität. Dieses ganzheitliche Training ist die Grundlage für ein stabiles Zentrum. Es stärkt den Beckenboden, die tiefen Bauch- und Rückenmuskeln sowie das Zwerchfell und fördert die rückengerechte Haltung im Alltag.

Contenu

- Sanftes Einwärmen mit dynamischen Bewegungen und Mobilisation
- Praktische Übungen zur Verbesserung der Körperhaltung
- Kräftigungs-, Beweglichkeits- und Gleichgewichtsübungen
- Fasziales Stretching mit verschiedenen Hilfsmitteln, Rollen, Bällen, Pad etc.

Prérequis

Keine

Groupe cible

Erwachsene

Objectifs

- Sie lernen, sich im Alltag und im Büro ergonomisch zu verhalten
- Sie erlernen einfache Entspannungstechniken
- Sie verbessern Ihre Körperwahrnehmung
- Sie stärken die gesamte Muskulatur, insbesondere Rücken und Rumpf

Informations supplémentaires

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](https://www.qualitop.ch)

Date

25.11.2021 - 17.03.2022 / E_1551280

Horaire

09:30 - 10:20 h

Jours

Je

Durée

15 Jours de cours. Total 15.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 225.00

Lieu du cours

Töpferstrasse 3, 6004 Luzern

Klubschule Migros Luzern

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1
6004 Luzern

klubschule.luzern@migros-luzern.ch
[klubschule.ch](https://www.klubschule.ch)

école-club

MIGROS



Rückentraining *2G und Maskenpflicht*



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Je	25.11.2021	09:30 - 10:20
	2 Je	02.12.2021	09:30 - 10:20
	3 Je	09.12.2021	09:30 - 10:20
	4 Je	16.12.2021	09:30 - 10:20
	5 Je	23.12.2021	09:30 - 10:20
	6 Je	06.01.2022	09:30 - 10:20
	7 Je	13.01.2022	09:30 - 10:20
	8 Je	20.01.2022	09:30 - 10:20
	9 Je	27.01.2022	09:30 - 10:20
	10 Je	03.02.2022	09:30 - 10:20
	11 Je	10.02.2022	09:30 - 10:20
	12 Je	17.02.2022	09:30 - 10:20
	13 Je	03.03.2022	09:30 - 10:20
	14 Je	10.03.2022	09:30 - 10:20
	15 Je	17.03.2022	09:30 - 10:20