



Rückentraining



Cours garanti

Description

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.

- 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

Contenu

- Rückenschulung: was ist eine gute Körperhaltung?
- Aufbau: Warm Up, Rückenschulung, Stretching/ Entspannung
- Praktische Übungen zur Körperhaltung, Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen, Körperwahrnehmungs- und Koordinationsübungen, Entspannungstechniken

Prérequis

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Groupe cible

Erwachsene

Objectifs

- 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.

Informations supplémentaires

Sie möchten mehr wissen oder einen konkreten Einblick erhalten? Kontaktieren Sie uns, wir reservieren Ihnen gerne einen Platz für eine Probelektion.

Date

05.09.2022 - 19.12.2022 / E_1592616

Horaire

20:00 - 20:50 h

Jours

Lu

Durée

16 Jours de cours. Total 16.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 256.00

Lieu du cours

Herrenacker 13, 8200 Schaffhausen

Dates

Jour

Date

Heures

**Klubschule Migros
Schaffhausen**
Herrenacker 13
8200 Schaffhausen

Tel. +41 58 712 44 60
info.sh@gmos.ch
klubschule.ch

école-club

MIGROS



Rückentraining



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Lu	05.09.2022	20:00 - 20:50
	2 Lu	12.09.2022	20:00 - 20:50
	3 Lu	19.09.2022	20:00 - 20:50
	4 Lu	26.09.2022	20:00 - 20:50
	5 Lu	03.10.2022	20:00 - 20:50
	6 Lu	10.10.2022	20:00 - 20:50
	7 Lu	17.10.2022	20:00 - 20:50
	8 Lu	24.10.2022	20:00 - 20:50
	9 Lu	31.10.2022	20:00 - 20:50
	10 Lu	07.11.2022	20:00 - 20:50
	11 Lu	14.11.2022	20:00 - 20:50
	12 Lu	21.11.2022	20:00 - 20:50
	13 Lu	28.11.2022	20:00 - 20:50
	14 Lu	05.12.2022	20:00 - 20:50
	15 Lu	12.12.2022	20:00 - 20:50
	16 Lu	19.12.2022	20:00 - 20:50