



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.

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

Frauen und Männer ab 16 Jahren

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.

Etapas suivantes

- [Fitnesskurse](#)
- [Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.](#)

Date

18.08.2022 - 03.11.2022 / E_1598479

Horaire

18:00 - 18:50 h

Jours

Je

Durée

12 Jours de cours. Total 12.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 180.00

Lieu du cours

Bleichemattstrasse 42, 5000 Aarau

Dates

Jour	Date	Heures
1 Je	18.08.2022	18:00 - 18:50

Klubschule Migros Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch





Rückentraining



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	2 Je	25.08.2022	18:00 - 18:50
	3 Je	01.09.2022	18:00 - 18:50
	4 Je	08.09.2022	18:00 - 18:50
	5 Je	15.09.2022	18:00 - 18:50
	6 Je	22.09.2022	18:00 - 18:50
	7 Je	29.09.2022	18:00 - 18:50
	8 Je	06.10.2022	18:00 - 18:50
	9 Je	13.10.2022	18:00 - 18:50
	10 Je	20.10.2022	18:00 - 18:50
	11 Je	27.10.2022	18:00 - 18:50
	12 Je	03.11.2022	18:00 - 18:50

Klubschule Migros Aarau

Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch

école-club

MIGROS