



# Rückentraining



## Cours garanti

### Description

Fehlbelastung des Rückens im Alltag und daraus resultierende Beschwerden sind weit verbreitet. Im Rückentraining lernen Sie rüchenschonendes 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.

### Etapes suivantes

- [Fitnesskurse](#)
- [Kurs\\_nicht\\_gefunden?\\_Teilen\\_Sie\\_uns\\_Ihren\\_Kurswunsch\\_mit.](#)

### Date

13.09.2022 - 15.11.2022 / E\_1609119

### Horaire

08:30 - 09:20 h

### Jours

Ma

### Durée

10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes

### Ecolage

CHF 150.00

### Lieu du cours

Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern

### Dates

Jour	Date	Heures
1 Ma	13.09.2022	08:30 - 09:20

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5  
3008 Bern

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

école-club

MIGROS



# Rückentraining



## Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	2 Ma	20.09.2022	08:30 - 09:20
	3 Ma	27.09.2022	08:30 - 09:20
	4 Ma	04.10.2022	08:30 - 09:20
	5 Ma	11.10.2022	08:30 - 09:20
	6 Ma	18.10.2022	08:30 - 09:20
	7 Ma	25.10.2022	08:30 - 09:20
	8 Ma	01.11.2022	08:30 - 09:20
	9 Ma	08.11.2022	08:30 - 09:20
	10 Ma	15.11.2022	08:30 - 09:20