



Rücken-/Nackенmassage Basis KG



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Wie stark wir in unserem Alltag belastbar und leistungsfähig sind, hängt weitgehend von einem intakten Rücken ab. Massage lindert Schmerzen, entspannt, regeneriert und fördert das Wohlbefinden. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie die Muskeln im Schulter-Rücken-Nackenbereich dehnen und lockern. So werden Stress-Symptome und Verspannungen abgebaut, Energieblockaden gelöst. Und dank gegenseitiger Massage erzielen Sie auch einen gesundheitlichen Nutzen für sich selbst.

Inhalt

- Grundlagen der Anatomie und Physiologie
- Informationen zu Indikationen und Kontraindikationen
- Grundtechniken und Ablauf der Rücken- und Nackenmassage

Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Zielgruppe

Erwachsene

Lernziele

- Sie erlernen gezielt die Behandlung von Rücken, Schultergürtel und Nacken.
- Sie sind in der Lage eine vollständige Behandlung im Rahmen des Hausgebrauchs und der Prophylaxe durchzuführen.

Datum

29.03.2019 - 12.04.2019 / E_1208989

Zeit

18:05 - 20:55 h

Wochentage

Fr

Dauer

3 Kurstag(e). Total 9.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 225.00 (zusätzlich Material)
Massageöl, Kursunterlagen

Durchführungsort

Gartenstrasse 5, 7000 Chur

Termine

Tag	Datum	Zeit
-----	-------	------

Klubschule Migros Chur

Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5
7001 Chur

info.ch@gmos.ch
klubschule.ch

klubschule

MIGROS



Rücken-/Nackenmassage Basis KG



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Fr	29.03.2019	18:05 - 20:55
2 Fr	05.04.2019	18:05 - 20:55
3 Fr	12.04.2019	18:05 - 20:55

Klubschule Migros Chur

Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5
7001 Chur

info.ch@gmos.ch
klubschule.ch

