



Rücken-/Nackенmassage Grundlagen Workshop

Beschreibung	Bitte beachten Sie, dass in diesem Workshop im Vergleich zum Standardkurs die nachfolgend genannten Lernziele und Inhalte nur teilweise erreicht bzw. vermittelt werden. 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	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• 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.
Anschluss-Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• Massagekurse• Entspannungskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.
Datum	25.10.2019 / E_1266853
Zeit	17:30 - 21:20 h
Wochentage	Fr
Dauer	1 Kurstag(e). Total 4.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 100.00
Durchführungsort	Bahnhofstrasse 9, 5610 Wohlen AG

Klubschule Migros Wohlen Tel. +41 58 568 94 44
Bahnhofstrasse 9 klubschule.wohlen@migrosaare.ch
5610 Wohlen AG klubschule.ch





Rücken-/Nackенmassage Grundlagen Workshop

Termine	Tag	Datum	Zeit
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Fr	25.10.2019	17:30 - 21:20

Klubschule Migros Wohlen

Tel. +41 58 568 94 44

Bahnhofstrasse 9
5610 Wohlen AG

klubschule.wohlen@migrosaare.ch
klubschule.ch

