



Faszien- und Bindegewebsmassage mit der Massagerolle - Workshop



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Die Muskulatur wird von einer dünnen Bindegewebeart, dem Faszien gewebe, umhüllt. Faszien können infolge Stress und/oder Überbeanspruchung durch körperliche Betätigung verhärten und verkleben. Einschränkungen der Beweglichkeit sowie Schmerzen und Entzündungen können die Folge davon sein. Mit Hilfe von gezielten Übungen mit der Massagerolle können Faszienverklebungen einfach und nachhaltig gelöst werden. In diesem Kurs lernen Sie die Massagerolle gezielt und korrekt einzusetzen für die regelmässige Selbstanwendung.

Inhalt

- Theoretische Grundlagen zum Faszien gewebe
- Grundtechniken und Ablauf einer Selbstmassage mit der Massagerolle
- Praktische Anwendung der Massagerolle für Alltag und Freizeitsport

Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse verlangt.

Zielgruppe

Freizeitsportler/innen, Personen mit regelmässigen Alltagsbelastungen (zB sitzende berufliche Tätigkeit), Fachpersonen aus dem Bereich Bewegung und Entspannung sowie weitere am Thema interes-sierte Personen.

Lernziele

Sie erlernen die grundlegenden Techniken und Übungen der Selbstmassage mit der Massagerolle für die Selbstanwendung.

Anschluss-Fortsetzungskurs

- [Massagekurse](#)
- [Entspannungskurse](#)
- [Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.](#)

Datum

16.11.2019 / E_1272408

Zeit

09:00 - 12:50 h

Wochentage

Sa

Dauer

1 Kurstag(e). Total 4.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 95.00

Durchführungsort

Bleichemattstrasse 42, 5000 Aarau

Klubschule Migros Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau

klubschule.aarau@migrosaare.ch
klubschule.ch





Faszien- und Bindegewebsmassage mit der Massagerolle - Workshop



Garantierte Durchführung

Termine

Tag

Datum

Zeit

1 Sa

16.11.2019

09:00 - 12:50

Klubschule Migros Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau

klubschule.aarau@migrosaare.ch
klubschule.ch

