



Rücken-/Nackенmassage Grundlagen

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	<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	14.06.2019 - 05.07.2019 / E_1281335
Zeit	18:00 - 20:50 h
Wochentage	Fr
Dauer	4 Kurstag(e). Total 12.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 300.00
Klubschule Migros Baden	Tel. +41 58 568 97 97
Nordhaus 3 / Güterstrasse 5400 Baden	klubschule.baden@migrosaare.ch klubschule.ch



Rücken-/Nackenmassage Grundlagen

Durchführungsort Nordhaus 3 / Güterstrasse, 5400 Baden

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Fr	14.06.2019	18:00 - 20:50
	2 Fr	21.06.2019	18:00 - 20:50
	3 Fr	28.06.2019	18:00 - 20:50
	4 Fr	05.07.2019	18:00 - 20:50

Klubschule Migros Baden

Tel. +41 58 568 97 97

Nordhaus 3 / Güterstrasse
5400 Baden

klubschule.baden@migrosaare.ch
klubschule.ch

