



Rücken-/Nackenmassage Basis (Kleingruppe)

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-Nackengebiet 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.
Datum	06.04.2019 - 13.04.2019 / E_1289775
Zeit	09:00 - 13:50 h
Wochentage	Sa
Dauer	2 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 250.00 (zusätzlich Material) Massageöl, Kursunterlagen
Durchführungsort	Herrenacker 13, 8200 Schaffhausen

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

**Klubschule Migros
Schaffhausen**
Herrenacker 13
8200 Schaffhausen

Tel. +41 58 712 44 60
info.sh@gmos.ch
klubschule.ch





Rücken-/Nackenmassage Basis (Kleingruppe)

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Sa	06.04.2019	09:00 - 13:50
	2 Sa	13.04.2019	09:00 - 13:50