



# Rücken-/Nackenmassage Grundlagen

<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Grundlagen der Anatomie und Physiologie</li><li>• Informationen zu Indikationen und Kontraindikationen</li><li>• Grundtechniken und Ablauf der Rücken- und Nackenmassage</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
<b>Zielgruppe</b>	Erwachsene
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie erlernen gezielt die Behandlung von Rücken, Schultergürtel und Nacken.</li><li>• Sie sind in der Lage eine vollständige Behandlung im Rahmen des Hausgebrauchs und der Prophylaxe durchzuführen.</li></ul>
<b>Anschluss-Fortsetzungskurs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Massagekurse</a></li><li>• <a href="#">Entspannungskurse</a></li><li>• <a href="#">Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.</a></li></ul>
<b>Datum</b>	26.10.2019 - 09.11.2019 / E_1332351
<b>Zeit</b>	09:00 - 12:50 h
<b>Wochentage</b>	Sa
<b>Dauer</b>	3 Kurstag(e). Total 12.00 Lektion(en) à 50 Minuten
<b>Preis</b>	CHF 300.00
<b>Durchführungsort</b>	Frohburgstrasse 20, 4600 Olten

**Klubschule Migros Olten** Tel. +41 58 568 94 94  
Frohburgstrasse 20 klubschule.olten@migrosaare.ch  
4600 Olten [klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Rücken-/Nackenmassage Grundlagen

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Sa	26.10.2019	09:00 - 12:50
	2 Sa	02.11.2019	09:00 - 12:50
	3 Sa	09.11.2019	09:00 - 12:50

**Klubschule Migros Olten**

Frohburgstrasse 20  
4600 Olten

Tel. +41 58 568 94 94

[klubschule.oltten@migrosaare.ch](mailto:klubschule.oltten@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

