



# Faszienmassage - modernes Schröpfen mit Faszien-Cups (Kleingruppe)

<b>Beschreibung</b>	<p>Faszien bilden ein allumfassendes unsichtbares Netzwerk, welches unseren ganzen Körper durchzieht. Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse der Faszienforschung zeigen, dass die Faszien enorm wichtig für die Leistungsfähigkeit im Sport und im Alltag, für das Wohlbefinden sowie für die Gesundheit sind.</p> <p>Cupping ist die moderne Variante des Schröpfens und die Faszien-Cups eignen sich hervorragend zur Selbstbehandlung der fasziellen Strukturen im Körper. Durch das Schröpfen mit den Faszien-Cups wird nicht nur die Haut gereinigt und entgiftet, sondern auch die Durchblutung in den Muskeln gesteigert. Das Faszien-gewebe wird mit Cupping gelockert, wodurch auch das umliegende Gewebe geschmeidiger wird und unser Wohlbefinden und unsere körperliche Gesundheit nachhaltig positiv beeinflusst.</p> <p>In diesem Kurs erlernen Sie die Selbstbehandlung mit Faszien-Cups und können die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten von Cupping für ihr körperliches Wohlbefinden nutzen.</p>
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Grundlagen Faszien und deren Funktion</li><li>• Prinzipien und Wirkungsweise des Faszientrainings mit modernem Schröpfen (Cupping)</li><li>• Cupping-Techniken mit Faszien-Cups</li><li>• Praktische Übungen der Anwendungstechniken mit Faszien-Cups</li><li>• Einsatzmöglichkeiten von Cupping und Tipps zur Selbstbehandlung</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	Es werden keine Voraussetzungen vorausgesetzt.
<b>Zielgruppe</b>	Erwachsene
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie erlernen die Grundlagen der Faszienmassage und vom modernen Schröpfen (Cupping)</li><li>• Sie erlernen den kompetenten Umgang mit Faszien-Cups und kennen die wichtigsten Techniken, um die Faszien stabil und geschmeidig zu halten und den Stoffwechsel in Fluss zu bringen.</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>• Fussreflexzonenmassage Basis</li><li>• Rücken-/Nackenmassage Basis</li><li>• Klassische Massage Basis</li><li>• Entspannungsmassage für Paare</li></ul>
<b>Zusatzinfo</b>	Faszien-Cups aus Silikon zum Üben werden im Kurs kostenlos zur Verfügung gestellt. Sie sind nicht zur Mitnahme im Kurspreis inbegriffen. Es besteht die Möglichkeit, Cups direkt über den
<b>Klubschule Migros Sportanlage Gründenmoos Gründenstrasse 34 9015 St. Gallen</b>	Tel. +41 58 568 44 00 <a href="mailto:info.gm@gmos.ch">info.gm@gmos.ch</a> <a href="http://klubschule.ch">klubschule.ch</a>



# Faszienmassage - modernes Schröpfen mit Faszien-Cups (Kleingruppe)

Kursleiter zu erwerben (Set grosse Cups 65.- SFr. / Set kleine Cups 45.- SFr.). Nur Barzahlung möglich.

<b>Datum</b>	29.03.2020 / E_1357442		
<b>Zeit</b>	09:00 - 14:50 h		
<b>Wochentage</b>	So		
<b>Dauer</b>	1 Kurstag(e). Total 6.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
<b>Preis</b>	CHF 150.00 Dieser Kurs findet in einer Kleingruppe statt.		
<b>Durchführungsort</b>	Gründenstrasse 34, 9015 St. Gallen		
<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 So	29.03.2020	09:00 - 14:50