



Faszien- und Bindegewebsmassage mit der Massagerolle - Workshop

Beschreibung	Die Muskulatur wird von einer dünnen Bindegewebeart, dem Faszien-gewebe, umhüllt. Faszien können infolge Stress und/oder Überbeanspruchung durch körperliche Betätigung verhärtet 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	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• Massagekurse• Entspannungskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.
Datum	07.11.2020 / E_1396364
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	Frohburgstrasse 20, 4600 Olten

Klubschule Migros Olten Tel. +41 58 568 94 94
Frohburgstrasse 20 klubschule.olten@migrosaare.ch
4600 Olten klubschule.ch





Faszien- und Bindegewebsmassage mit der Massagerolle - Workshop

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Sa	07.11.2020	09:00 - 12:50

Klubschule Migros Olten

Frohburgstrasse 20
4600 Olten

Tel. +41 58 568 94 94

klubschule.oltten@migrosaare.ch
klubschule.ch

