



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	<ul style="list-style-type: none">• Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.• Für die Teilnahme an diesem Kurs ist das Vorweisen eines COVID- Zertifikats (genesen, getestet, geimpft) notwendig. Bitte bringen Sie Ihr COVID-Zertifikat (gedruckt oder in der App) sowie einen Ausweis mit		
Zielgruppe	Teilnehmende, die das Erlernte im Heimgebrauch anwenden möchten.		
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	05.11.2021 / E_1524504		
Zeit	08:30 - 16:30 h		
Wochentage	Fr		
Dauer	1 Kurstag(e). Total 8.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
Preis	CHF 206.00		
Durchführungsort	Töpferstrasse 3, 6004 Luzern		
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Fr	05.11.2021	08:30 - 16:30

Klubschule Migros Luzern

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1
6004 Luzern

klubschule.luzern@migros-luzern.ch
klubschule.ch

