



Rücken-/Nackенmassage Grundlagen



Garantierte Durchführung

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 und Energieblockaden gelöst. Dank gegenseitiger Massage erzielen Sie auch einen gesundheitlichen Nutzen für sich selbst.

Inhalt

- Grundlagen der Anatomie und Physiologie
- Informationen zu Indikationen und Kontraindikationen
- Grundtechniken und Ablauf der Rücken- und Nackenmassage
- Praktisches gegenseitiges Ausführen der erlernten Massagetechniken.

Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Zielgruppe

Gesundheitsinteressierte Menschen die gerne die Grundtechniken der Massage erlernen möchten.

Lernziele

- Sie erlernen gezielt die Behandlung von Rücken, Schultergürtel und Nacken.
- Sie sind in der Lage eine vollständige Schulter-, Rücken und Nackenmassage durchzuführen.

Abschluss

Bei 80% Unterrichtsanzwesenheit erhalten Sie nach dem Kurs eine Kursbestätigung der Klubschule Migros Basel. Der Besuch dieses Kurses qualifiziert Sie nicht für eine berufliche Umsetzung.

Anschluss- Fortsetzungsangebote

Folgende Kurse können Ihr Wissen nach diesem Kurs erweitern:

- Partnermassage
- Hand-/Fussmassage
- Klassische Massage

Zusatzinfo

- Bitte bequeme Bekleidung (Trainer) und Frottiertuch, Schreibzeug und Farbstifte mitbringen.
- Es wird mit hautverträglicher Massagecreme gearbeitet.
- In diesem Kurs wird abwechslungsweise massiert und Massage entgegengenommen.

Datum

22.10.2021 - 30.10.2021 / E_1525915

Zeit

Zeit unregelmässig

**Klubschule Migros
Basel-Gundelitor**
Jurastrasse 4
4053 Basel

Tel. +41 58 575 87 00
klubschule@migrosbasel.ch
klubschule.ch





Rücken-/Nackенmassage Grundlagen



Garantierte Durchführung

Wochentage

Fr;Sa

Dauer

3 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 225.00

Durchführungsort

Jurastrasse 4, 4053 Basel

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Fr	22.10.2021	18:00 - 21:00
2 Fr	29.10.2021	18:00 - 21:00
3 Sa	30.10.2021	13:00 - 17:00