



# Hand- / Fussmassage



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Unsere Hände und Füße werden im Alltag stark beansprucht und leisten wie selbstverständlich ihre Dienste. Erst wenn sie schmerzen, schenken wir ihnen Zuwendung. Mit der Hand- und Fußmassage gönnen Sie ihnen die Aufmerksamkeit & Zuwendung die sie verdienen. Das zarte Streichen, Kneten oder Stimulieren kann eine Tiefenentspannung für den gesamten Körper bewirken, die Beweglichkeit verbessern und die Durchblutung steigern.

### Inhalt

- Erlernen der Grundlagen aus der Anatomie und Physiologie
- Informationen zu Kontraindikationen
- Grundtechniken und Ablauf der Hand- und Fussmassage
- Praktisches gegenseitiges Ausführen der erlernten Massagetechniken

### Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse benötigt.

### Zielgruppe

Gesundheitsinteressierte Menschen die gerne die Grundtechniken der Hand- und Fussmassage erlernen möchten.

### Lernziele

- Sie erlernen einige grundlegende Griffe aus der Klassischen Massage, welche Sie nachher gezielt und vertieft an Händen und Füßen einsetzen können.
- Sie sind in der Lage, die Beweglichkeit, die Durchblutung und das Wohlbefinden der jeweiligen Person zu steigern.

### 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:

- Rücken-/Nackenmassage
- Partnermassage
- Klassische Massage

### Zusatzinfo

Dieser Kurs ist vom Kurs-Sharing-Angebot ausgeschlossen, um einen möglichst kontinuierlichen, aufbauenden Unterricht gewährleisten zu können.

### Datum

04.02.2022 - 11.02.2022 / E\_1525978

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

Tel. +41 58 575 87 00  
kundenservice-center@gmz.migros.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Hand- / Fussmassage



## Garantierte Durchführung

<b>Zeit</b>	18:00 - 20:30 h		
<b>Wochentage</b>	Fr		
<b>Dauer</b>	2 Kurstag(e). Total 6.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
<b>Preis</b>	CHF 112.50		
<b>Durchführungsort</b>	Jurastrasse 4, 4053 Basel		
<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Fr	04.02.2022	18:00 - 20:30
	2 Fr	11.02.2022	18:00 - 20:30