



# Rücken-/Nackенmassage Grundlagen (Kleingruppe)

<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Grundlagen der Anatomie und Physiologie</li><li>• Informationen zu Indikationen und Kontraindikationen</li><li>• Grundtechniken und Ablauf der Rücken- und Nackenmassage</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
<b>Zielgruppe</b>	Erwachsene
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie erlernen gezielt die Behandlung von Rücken, Schultergürtel und Nacken.</li><li>• Sie sind in der Lage eine vollständige Behandlung im Rahmen des Hausgebrauchs und der Prophylaxe durchzuführen.</li></ul>
<b>Datum</b>	25.03.2022 - 08.04.2022 / E_1529998
<b>Zeit</b>	18:05 - 20:55 h
<b>Wochentage</b>	Fr
<b>Dauer</b>	3 Kurstag(e). Total 9.00 Lektion(en) à 50 Minuten
<b>Preis</b>	CHF 225.00 (zusätzlich Material) Massageöl, Kursunterlagen
<b>Durchführungsort</b>	Gartenstrasse 5, 7000 Chur

<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Fr	25.03.2022	18:05 - 20:55
	2 Fr	01.04.2022	18:05 - 20:55
	3 Fr	08.04.2022	18:05 - 20:55

**Klubschule Migros Chur** Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5  
7001 Chur  
info.ch@gmos.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

