



# Rücken-/Nackенmassage Workshop

<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-Nackенbereich 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>	Bitte beachten Sie, dass in diesem Workshop im Vergleich zum Standardkurs die nachfolgend genannten Lernziele und Inhalte nur teilweise erreicht bzw. vermittelt werden.		
<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 Nackен.</li><li>• Sie sind in der Lage eine vollständige Behandlung im Rahmen des Hausgebrauchs und der Prophylaxe durchzuführen.</li></ul>		
<b>Anschluss-Fortsetzungskurs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Massagekurse</a></li><li>• <a href="#">Entspannungskurse</a></li><li>• <a href="#">Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.</a></li></ul>		
<b>Datum</b>	24.09.2022 / E_1586080		
<b>Zeit</b>	09:00 - 14:50 h		
<b>Wochentage</b>	Sa		
<b>Dauer</b>	1 Kurstag(e). Total 6.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
<b>Preis</b>	CHF 150.00		
<b>Durchführungsort</b>	Dornacherstrasse 26, 4500 Solothurn		
<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>

**Klubschule Migros Solothurn** Tel. +41 58 568 96 00

Dornacherstrasse 26  
4500 Solothurn

kundenservice-center@klubschule.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Rücken-/Nackenmassage Workshop

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Sa	24.09.2022	09:00 - 14:50

**Klubschule Migros Solothurn** Tel. +41 58 568 96 00

Dornacherstrasse 26  
4500 Solothurn

kundenservice-center@klubschule.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

