



Sportmassage Grundlagen

Beschreibung	Gehören hohe körperliche Belastungen zu Ihrem Alltag? Sportmassage fördert die rasche Regeneration nach körperlichen Anstrengungen und trägt vor einem Wettkampf oder Training zu einer optimalen Leistungsfähigkeit bei. Auf den Grundlagen anatomischer und physiologischer Kenntnisse können Sie nach dem Kurs eine Sportmassage im Heimgebrauch praktisch anwenden.		
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Theorie• Grundlagen der Anatomie und Physiologie• Information zu Kontraindikationen• Praxis• Grundtechniken und Ablauf der Sportmassage		
Voraussetzung	Grundkenntnisse der klassischen Massage.		
Zielgruppe	Erwachsene		
Lernziele	Sie können auf der Grundlage anatomischer und physiologischer Kenntnisse die Grundtechniken und den Ablauf der Sportmassage im Heimgebrauch praktisch anwenden.		
Datum	12.11.2022 / E_1601598		
Zeit	13:05 - 18:45 h		
Wochentage	Sa		
Dauer	1 Kurstag(e). Total 6.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
Preis	CHF 170.00		
Durchführungsort	Gartenstrasse 5, 7000 Chur		
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Sa	12.11.2022	13:05 - 18:45

Klubschule Migros Chur

Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5
7001 Chur

info.ch@gmos.ch
klubschule.ch

