



Rücken-/Nackенmassage Grundlagen - Gesundheitstag



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Geht es in Ihrem Alltag gerade darum, sich regelmässig auszuholen oder sich zu zentrieren und achtsamer zu werden? Oder wollen Sie sich endlich bewusster ernähren? Finden Sie es am 5. November 2022 heraus: Wir laden Sie zum Schwitzen und Entspannen ein. Erfahren Sie die wohltuende Wirkung von unseren gesundheitsfördernden Kursen auf Körper, Geist und Seele. Die Klubschule Migros und die Gesundheitsinitiative iMpuls freuen sich auf einen bewegten Samstag mit Ihnen. Wählen Sie Ihren Standort aus und sichern Sie sich mit einer kostenlosen Anmeldung Ihren Platz.

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.

Inhalt

- Grundlagen der Anatomie und Physiologie
- Informationen zu Indikationen und Kontraindikationen
- Grundtechniken und Ablauf der Rücken- und Nackенmassage

Voraussetzung

Da die Platzzahl begrenzt ist, bitten wir um Ihre Anmeldung.

Zielgruppe

Personen ab 16 Jahren.

Lernziele

- Sie erlernen gezielt die Behandlung von Rücken, Schultergürtel und Nackен.
- Sie sind in der Lage eine vollständige Behandlung im Rahmen des Hausgebrauchs und der Prophylaxe durchzuführen.

Zusatzinfo

Weitere Angebote des Gesundheitstages finden Sie mit dem Suchbegriff "Gesundheitstag". Sie sind herzlich eingeladen!

Datum

05.11.2022 / E_1610240

Zeit

11:00 - 11:50 h

Wochentage

Sa

Dauer

1 Kurstag(e). Total 1.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 0.00 (zusätzlich Material)
Massageöl, Kursunterlagen

Klubschule Migros
Winterthur
Rudolfstrasse 11
8401 Winterthur

Tel. +41 58 568 44 45
info.wi@gmos.ch
klubschule.ch





Rücken-/Nackenmassage Grundlagen - Gesundheitstag



Garantierte Durchführung

Durchführungsort

Rudolfstrasse 11, 8401 Winterthur

Termine

Tag

Datum

Zeit

1 Sa

05.11.2022

11:00 - 11:50