



# Sportmassage Grundlagen

<b>Beschreibung</b>	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.		
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Theorie</li><li>• Grundlagen der Anatomie und Physiologie</li><li>• Information zu Kontraindikationen</li><li>• Praxis</li><li>• Grundtechniken und Ablauf der Sportmassage</li></ul>		
<b>Voraussetzung</b>	Grundkenntnisse der klassischen Massage.		
<b>Zielgruppe</b>	Erwachsene		
<b>Lernziele</b>	Sie können auf der Grundlage anatomischer und physiologischer Kenntnisse die Grundtechniken und den Ablauf der Sportmassage im Heimgebrauch praktisch anwenden.		
<b>Datum</b>	03.06.2023 / E_1616871		
<b>Zeit</b>	09:00 - 15:50 h		
<b>Wochentage</b>	Sa		
<b>Dauer</b>	1 Kurstag(e). Total 6.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
<b>Preis</b>	CHF 170.00		
<b>Durchführungsort</b>	Rudolfstrasse 11, 8401 Winterthur		
<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Sa	03.06.2023	09:00 - 15:50