



# Rücken-/Nackенmassage Grundlagen

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| <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 und Energieblockaden gelöst. 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><li>• Praktisches gegenseitiges Ausführen der erlernten Massagetechniken.</li></ul>  |
| <b>Voraussetzung</b>                  | Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.  |
| <b>Zielgruppe</b>                     | Gesundheitsinteressierte Personen ab 18 Jahren, die gerne die Grundtechniken der Massage erlernen möchten.  |
| <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 Schulter-, Rücken und Nackenmassage durchzuführen.</li></ul>  |
| <b>Abschluss</b>                      | Bei 80% Unterrichtsanzwesenheit erhalten Sie nach dem Kurs eine Kursbestätigung der Klubschule Migros Basel. Der Besuch dieses Kurses qualifiziert Sie nicht für eine berufliche Umsetzung.   |
| <b>Anschluss-Fortsetzungsangebote</b> | Folgende Kurse können Ihr Wissen nach diesem Kurs erweitern: <ul style="list-style-type: none"><li>• Partnermassage</li><li>• Hand-/Fussmassage</li><li>• Klassische Massage</li></ul>  |
| <b>Zusatzinfo</b>                     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Bitte bequeme Bekleidung (Trainer) und Frottiertuch, Schreibzeug und Farbstifte mitbringen.</li><li>• Es wird mit hautverträglicher Massagecreme gearbeitet.</li><li>• In diesem Kurs wird abwechslungsweise massiert und Massage entgegengenommen.</li></ul>   |
| <b>Datum</b>                          | 26.05.2023 - 02.06.2023 / E_1625755   |
| <b>Zeit</b>                           | Zeit unregelmässig  |

**Klubschule Migros  
Basel-Gundelitor**  
Jurastrasse 4  
4053 Basel

Tel. +41 58 575 87 00  
kundenservice-center@klubschule.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Rücken-/Nackенmassage Grundlagen

| <b>Wochentage</b>       | Fr;Sa  |               |       |      |      |            |               |      |            |               |      |            |               |
|-------------------------|--|---------------|-------|------|------|------------|---------------|------|------------|---------------|------|------------|---------------|
| <b>Dauer</b>            | 3 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 60 Minuten   |               |       |      |      |            |               |      |            |               |      |            |               |
| <b>Preis</b>            | CHF 225.00   |               |       |      |      |            |               |      |            |               |      |            |               |
| <b>Durchführungsort</b> | Jurastrasse 4, 4053 Basel  |               |       |      |      |            |               |      |            |               |      |            |               |
| <b>Termine</b>          | <table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Fr</td><td>26.05.2023</td><td>18:00 - 21:00</td></tr><tr><td>2 Sa</td><td>27.05.2023</td><td>13:00 - 17:00</td></tr><tr><td>3 Fr</td><td>02.06.2023</td><td>18:00 - 21:00</td></tr></tbody></table> | Tag           | Datum | Zeit | 1 Fr | 26.05.2023 | 18:00 - 21:00 | 2 Sa | 27.05.2023 | 13:00 - 17:00 | 3 Fr | 02.06.2023 | 18:00 - 21:00 |
| Tag                     | Datum  | Zeit          |       |      |      |            |               |      |            |               |      |            |               |
| 1 Fr                    | 26.05.2023   | 18:00 - 21:00 |       |      |      |            |               |      |            |               |      |            |               |
| 2 Sa                    | 27.05.2023   | 13:00 - 17:00 |       |      |      |            |               |      |            |               |      |            |               |
| 3 Fr                    | 02.06.2023   | 18:00 - 21:00 |       |      |      |            |               |      |            |               |      |            |               |