

SPORTMASSAGE

Die klassische Massage legt ihren Schwerpunkt auf das Lockern und Entspannen der Muskulatur.

Die Sportmassage fügt dieser Basis zusätzliche spezielle Dehnungsgriffe hinzu und geht hierdurch auf die speziellen Ansprüche des Sportlers sowie dessen Problematiken der jeweiligen Sportart ein.

Die Bindegewebsmassage ist ein weiterer Teil dieser Massage. Durch sie wird die Durchblutung des Bindegewebes verbessert, so werden neue Verspannungen der Muskulatur vermieden.

Schulungsinhalte:

- Theorie mit Anatomie & Physiologie am gesunden Körper
- Allgemeines zur Massage
- Die verschiedenen Massagegriffe
- Ablauf einer Sportmassage
- Kontraindikationen

Zusätzliche Leistungen:

- Umfangreiches Skriptum
- Abschluss mit Zertifikat

Mitzubringen sind:

- Leintuch
- Bequeme Kleidung

Seminardauer:

- 2 Tageskurs (jeweils 10:00 – 17:00 Uhr inkl. Pausen)

Kosten:

- EUR 390,00