

Sportmassage

BEAUTY / WELLNESS



Für jede/n, der/die regelmäßig Sport treibt oder damit beginnen möchte, ist die Sportmassage nicht nur angenehm, sondern auch unerlässlich.

Durch diese Massage für Sportler/innen kann der unangenehme Muskelkater gemildert/verhindert und Verletzungen vorgebeugt werden. Unter Sportmassage wird im Allgemeinen die Anwendung der

sogenannten klassischen Massage im Rahmen des sportlichen Trainingsprozesses vor, während und nach dem Wettkampf (oder Training) verstanden. Sie besteht aus einer Modifikation aller Grundgriffe der klassischen Massage, wobei Intensität, Dauer und Geschwindigkeit Hauptfaktoren für das Erreichen der Ziele sind.

Die in diesem Seminar angebotene Sportmassage wird nur am gesunden Sportler angewandt. In der Sportmassage wird grundsätzlich zwischen der vorbereitenden Massage und der regenerierenden Massage unterschieden. Die vorbereitende Massage wird lediglich kurz demonstriert, da diese Massageform fast ausschließlich bei professionellen Sportlern/innen angewandt wird.

Inhalt dieses Seminars ist die regenerierende Massage, da diese auch bei Freizeitsportlern/innen oft Anwendung findet. Zudem ist sie für jede/n geeignet, der/die kräftige Massagen liebt.

Ziele der regenerierenden Sportmassage:

- Befreien von Stoffwechselendprodukten
- Wiederherstellen des normalen Muskeltonus
- Beruhigen des vegetativen Nervensystems
- Behandeln von Myogelosen, Hartspann und Überlastungssymptomen

Die hier erlernte Sportmassage ist eine gute Ergänzung, wenn Sie in den Bereichen Fitness und Sport tätig sind.

Bitte bequeme Kleidung, ein Laken für die Liege und eine leichte Decke mitbringen.

Dozent/in Mark Ortmann: Jg. 1978, geschieden, zwei Kinder. Ausbildung zum Bürokaufmann, Versicherungsfachmann. Seit 2009 Hundetrainer und Tierheilpraktiker. Nach einem Arbeitsunfall schulte Herr Ortmann um zum Heilpraktiker in Vollzeitausbildung an der DPS Kassel. In der unterrichtsfreien Zeit arbeitete er in einer Praxis für Physiotherapie und erlernte dort Techniken der manuellen Therapie sowie umfangreiche Massagetechniken.

Termine:

Fr. 04.02.2022

Sa. 05.02.2022

jew. 10:00-18:00 Uhr

So. 06.02.2022

09:00-17:00 Uhr

Preis:

380,- Euro *

Seminarort:

**Paracelsus Schule
Gördelinger Str. 47
38100 Braunschweig**

Tel. 0531 - 250 21 41

Seminarnummer:

SSA33030921V9

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Paracelsus Schule
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

