

Sportmassage

NATURHEILKUNDE



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 Stoffwechselprodukten
- 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.

Für Interessentinnen und Interessenten mit Massagegrundkenntnissen.

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

Dozent/in Mark Ortmann: Jg. 1978. Er absolvierte eine Ausbildung zum Bürokaufmann und Versicherungsfachmann. Seit 2009 ist Herr Ortmann Hundetrainer und Tierheilpraktiker. Nach einem Arbeitsunfall schulte er um zum Heilpraktiker in an der Paracelsus Schule Kassel. In der unterrichtsfreien Zeit arbeitete er in einer Praxis für Physiotherapie und erlernte dort Techniken der manuellen Therapie sowie umfangreiche Massagetechniken. Außerdem qualifizierte sich Herr Ortmann zum A-Lizenz-Fitnesstrainer (dfiv), sowie zum Reha-Übungsleiter B Orthopädie (DOSB-Lizenz).

Termine:

Fr. 19.04.2024

Sa. 20.04.2024

So. 21.04.2024

jew. 10:00-18:00 Uhr

Preis:

390,- Euro *

**Paracelsus Schule
Gördelinger Str. 47
38100 Braunschweig
Tel. 0531 - 250 21 41**

Seminarnummer:

SSH33130124V6

Anmeldemöglichkeiten:

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

