

 **Naturheilkunde**

## Klassische Sportmassage

Für alle sportlich Ambitionierten, die regelmäßig Sport treiben oder damit beginnen möchten, ist die Sportmassage nicht nur angenehm, sondern auch unerlässlich.

Durch diese spezielle Massage 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 angewandt wird.

Inhalt dieses Workshops ist die regenerierende Massage, da diese auch bei Freizeitsportlern oft Anwendung findet. Zudem ist sie für jeden geeignet, der kräftige Massagen liebt!

Ziele der regenerierenden Sportmassage:

- befreien von Stoffwechselendprodukten
- wiederherstellen des normalen Muskeltonus
- beruhigen des vegetativen Nervensystems
- behandeln von Myogelosen, Hartspann und Überlastungssymptomen

Für dieses Seminar benötigen Sie keine Massagekenntnisse. Die hier erlernte Sportmassage ist eine gute Ergänzung, wenn Sie in den Bereichen Fitness und Sport tätig sind.

Bitte bringen Sie 1 Laken, 2 Badetücher, 2 Handtücher und Massageöl (geruchsneutral) mit sowie bequeme Schuhe und lockere Kleidung.

### Termine

Mi, 02.12.2026  
10:00–18:00 Uhr

Do, 03.12.2026  
10:00–18:00 Uhr

### Preis

320,00 €

### Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule  
Siegen  
Birlenbacher Hütte 4  
57078 Siegen  
Tel. 0271-771 11 01

### Seminarnummer

SSA59021226

### Anmeldemöglichkeiten

- ☑ Bei jeder Akademie
- ☑ Per Fax: 0261-952 52 33
- ☑ Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten  
Erstellt 27.01.2026

Dozent

### Gunther Prestel

Jg. 1958. Nach der Ausbildung zum Physiotherapeuten mit staatlicher Anerkennung ist er seit 1991 selbständig tätig. Durch seine Weiterbildung zum Heilpraktiker konnte Herr Prestel sein Arbeitsspektrum in der Naturheilkunde erweitern und ist seitdem mit den Therapieschwerpunkten klassische Massage, Dorn/Breuß-Methode, manuelle Lymphdrainage, Chiropraktik, osteopathische Behandlung und den Methoden, die im Wellnessbereich Bedeutung gewonnen haben, tätig. Dieses Wissen und die Erfahrung gibt Herr Prestel seit 1998 an den Deutschen Paracelsus Schulen weiter und ist dieser Berufung bis heute treu geblieben.