



 **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 Freizeit-sportlern 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

Sa, 28.02.2026
10:00–18:00 Uhr

So, 01.03.2026
10:00–18:00 Uhr

Preis

320,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Konstanz
Salmannsweilergasse 1
78462 Konstanz
Tel. 07531-91 41 61

Seminarnummer

SSB77280226

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 15.12.2025

Dozentin

Rita Waddell

Dozent/in Rita Waddell Jg. 1965 geschieden, 1 Kind und 2 bezaubernde Enkelkinder. Nach der Ausbildung mit dem Wunschberuf Sportlehrerin wanderte sie 1987 mit Kind nach USA aus. Dort arbeitete sie im Fitness-Spa als Masseurin und begeisterte die Kunden durch ihre heilenden Hände. Nach ihrer Rückkehr 1994 in die Heimat führte sie nebenberuflich 15 Jahre sehr erfolgreich ihr eigenes Kosmetikinstitut und absolvierte zahlreiche Weiterbildungen. Sie sammelte Erfahrungen als Dozentin in Ihrer eigenen Ausbildungsakademie für Kosmetik, spezialisierte sich in Gesundheitsprävention, Diätberatung, Marketing und Verkauf, Entspannung und Meditation, geistige Wirbelsäulenausrichtung, spirituelle Lebensberatung, wurde Reikimeisterin/Lehrerin. 2020 gab sie alles auf und übernahm die Vollzeitpflege ihrer schwerkranken Mutter. Dank der Heilbildungen konnte sie ihrer Mutter diese