

 Beauty und Wellness

Sportmassage – Einführung

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 Freizeit-sportlern/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.

Für Interessentinnen und Interessenten mit Massagegrundkenntnissen.

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

Termin

Fr, 02.07.2027
09:00–17:00 Uhr

Preis

155,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Frankfurt
Darmstädter Landstr. 116
60598 Frankfurt
Tel. 069-91 39 98 01

Seminarnummer

SSH60190227V10

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 31.10.2026

Dozent

Dozententeam

Dozenten werden noch bekannt gegeben.