

Klassische Sportmassage

NATURHEILKUNDE



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.

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:

Sa. 06.12.2025

So. 07.12.2025

jew. 10:00-18:00 Uhr

Preis:

320,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Doberaner Str. 114
18057 Rostock
Tel. 0381 - 490 91 86**

Seminarnummer:

SSA02291125

Anmeldemöglichkeiten:

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

