

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.

Termine:

Mi. 30.09.2026

Do. 01.10.2026

jew. 10:00-17:00 Uhr

Preis:

270,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Bertoldstr. 65
1. OG
79098 Freiburg
Tel. 0761 - 70 28 71**

Seminarnummer:

SSH78151125V23

Anmeldemöglichkeiten:

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

