



## Sport – und Wellnessmassage

Energie Pur – Hand drauf!

### Stressabbau

Stress lass nach! Tendenziell nimmt die Arbeitsbelastung berufstätiger Menschen zu. Der menschliche Körper braucht allerdings seine Ruhe- und Regenerationsphasen. Immer mehr Berufstätige wissen daher die wohltuende, entspannende und aufbauende Wirkung einer Sport- und Wellnessmassage zu schätzen.

Sie ist ein effektiver Beitrag zur Gesundheit. Die klassische Sport- und Wellnessmassage wird in Massagepraxen, Solarien, Saunen und Kosmetikpraxen angeboten. Um die Massage am gesunden Menschen ausüben zu können, ist die zweijährige Ausbildung zum Masseur nicht vorgeschrieben.

Dennoch muss der Behandelnde über ein umfassendes Griff-Repertoire verfügen, die in die folgenden Gruppierungen zusammengefasst sind:

Streichen	-	Effleurage
Reiben	-	Friction
Kneten	-	Petrissage
Klopfen	-	Apotement
Erschüttern	-	Vibration

In der vorgeschriebenen Reihenfolge ausgeführt, erzielen Sie die gewünschte heilsame Wirkung und erhöhen somit das Wohlbefinden des Kunden. Die Massage erhöht den Sauerstoffbedarf, verbessert die Atmung, regt den Kreislauf an und fördert den venösen und lymphatischen Rückstrom.

Verspannte Muskeln werden gelockert, erschlaffte Muskeln werden gekräftigt und die Elastizität des Muskels wird allgemein verbessert.

Unter Beachtung der nachfolgenden Punkte erzielen Sie die gewünschten positiven Wirkungen der Körpermassage. Unbedingt erforderlich ist die einwandfreie Beherrschung der Massagetechnik, die fließend, stockungsfrei,

### Erscheinungsbild wird positiv verändert

virtuos und künstlerisch durchgeführt werden soll.

Ebenso dringend notwendig ist die genaue Kenntnis der Anatomie des Körpers, sowie der Wirkung einer manuellen Behandlung auf das Körpergeschehen. Dies alles unter Beachtung der einmaligen und individuellen Persönlichkeit des Kunden.

Unserem Unterricht liegt die klassische Sportmassage zugrunde, deren Tätigkeitsbereich ausschließlich im Bereich der Gesundheitsvorsorge liegt. Sie sollten an persönlichen Voraussetzungen manuelles Geschick und die Freude am Umgang mit Menschen mitbringen.



- die Griffe als Grundlage aller Wellnessbehandlungen -

Sie benötigen für diese **Ausbildung**:

1 weißes Bettlaken, 2 weiße Badetücher, 4 weiße Handtücher, 1 Gästehandtuch oder Mullwindel, Fußtuch, sowie Ihre Praxiskleidung, weiße Schuhe und Schreibmaterial

Kurs	Sport - und Wellnessmassage
Dauer	4-tages Seminar Sa. - So. 09:00 - 18:00 Uhr
Kosten	Kosten und Termine entnehmen Sie bitte der Website sowie dem Flyer
Abschluss	Zertifikat