



## SPORTMASSAGEKURS

Die Sportmassage verwendet die Griffe der klassischen Massage sowie ergänzende Techniken. Sie geht auf die Bedürfnisse des Sportlers und die speziellen Herausforderungen beim Sport ein.

Lerne in unserem Tageskurs die wichtigsten Handgriffe einer Sportmassage. Dieser Kurs richtet sich an Masseur, Trainer, Sportler und deren Eltern. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

**Kursleitung** Marco Rüegg, Sportmasseur

**Kursdauer** 9:00 h bis 17:00 h

**Kursort** Baslerpark  
Baslerstrasse 60  
8048 Zürich

**Kursaufbau** 1/3 Theorieteil:  
Zytologie, Skelett, Anatomie,  
Funktion/Aufbau der Muskeln, Blutkreislauf

2/3 Praktischer Teil:  
Massagetechniken für Beine, Arme, Rücken und Nacken

**Kurskosten** CHF 200.– inkl. Verpflegung, Arbeitsmaterial und Schulungsunterlagen.  
Zudem erhält jeder Teilnehmer ein kleines Geschenk sowie ein Kurszertifikat.

**Mitzubringen** Bequeme Kleidung, Handtuch

**Mindestalter** 18 Jahre

**Anzahl Teilnehmer** Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 12 Personen begrenzt.  
Selektion nach Zahlungseingang.



Samstag, 25.02.2017    Samstag, 21.10.2017  
Sonntag, 30.04.2017    Sonntag, 03.12.2017  
Samstag, 24.06.2017

Jetzt anmelden unter: [info@dolor-x.ch](mailto:info@dolor-x.ch) oder  
via Dolor-X Kontaktformular auf [www.dolor-x.ch](http://www.dolor-x.ch)