

# Sportmassage

## Einführung

### BEAUTY / WELLNESS



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 Freizeitsportlern/innen oft Anwendung findet. Zudem ist sie für jede/n geeignet, der/die kräftige Massagen liebt.

Ziele der regenerierenden Sportmassage:

- Befreien von Stoffwechselprodukten
- 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.

**Dozent/in Psy. Berater u. Wellnesstrainer Andreas Schön:** Jahrgang 1964. Nach über 30 Jahren im Berufsleben und der Leitung eines mittelständischen Familienunternehmens absolvierte Herr Schön erfolgreich eine Ausbildung zum Wellness-Coach und Psychologischen Berater. Er übt verschiedenste Massageformen und Entspannungsmethoden in eigener Praxis aus. Ein weiterer Schwerpunkt seiner Arbeit liegt in der methodischen Kraftfahreignungsberatung als geprüfter Sucht- und MPU-Berater. Kompetent und kurzweilig gibt er sein Wissen als Dozent an den Paracelsus Schulen weiter.

Termine:  
**Fr. 30.05.2025**  
13:00-21:00 Uhr

Preis:  
**155,- Euro \***

**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Goethering 22-24  
49074 Osnabrück  
Tel. 0541 - 20 20 552**

Seminarnummer:  
**SSH27170125V9**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:

