

# Sport- und Regenerationsmassage

## 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. Interessant ist die Fortbildung vor allem für Therapeut/innen aus dem Wellness- und Beautybereich, manuell arbeitende Heilpraktiker/innen und -anwärter/innen sowie andere am Thema interessierte Berufsgruppen.

Bitte bequeme Kleidung, ein Laken für die Liege und eine leichte Decke mitbringen.

**Dozent/in Aileen Gaube:** Jg. 1990, verheiratet; Ergotherapeutin in eigener Praxis mit Zusatzqualifikation Massage-&Sporttherapie. Des Weiteren verfügt die Dozentin über Fachwissen in der Arbeit mit Menschen mit geistiger/motorischer Behinderung sowie (fernöstliche) Entspannungsmassagen und Sportkurse wie z.B. Pilates, Seniorensport, Wirbelsäulengymnastik. Nach einem kurzen Ausflug als Wirtschaftsfachwirtin (Bachelor Professional, IHK) zog es Frau Gaube in den Gesundheitsbereich. Mit dem Abschluss zur Ergotherapeutin 08/2023 erweiterte sie ihr Wissen und gibt dieses gerne an der Paracelsus Schule weiter.

Termine:

**Sa. 13.09.2025**

**So. 14.09.2025**

jew. 10:00-18:00 Uhr

Preis:

**315,- Euro \***

**Paracelsus**

**Gesundheitsakademie**

**Gördelinger Str. 47**

**38100 Braunschweig**

Tel. 0531 - 250 21 41

Seminarnummer:

**SSH33120425V7**

Anmeldemöglichkeiten:

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

