

Tag 1

| Dauer | Art | Thema |
|--------|---------|---|
| 15 min | Theorie | Kennenlernen, Abfrage von Vorkenntnissen und Erwartungen |
| 45 min | Theorie | Grundlagen Griffarten und Grundtechniken der Massage Anatomie des Rückens Ablauf Rückenmassage |
| 60 min | Praxis | Rückenmassage |
| 45 min | Pause | - |
| 15 min | Theorie | Kontraindikationen Anatomie der Füße und Beine Ablauf Fuß- und Beinmassage |
| 90 min | Praxis | Fuß- und Beinmassage |
| 15 min | Theorie | Lymphsystem |
| 45 min | Praxis | Durchführung von Grifftechniken aus der Manuellen Lymphdrainage |
| 15 min | Pause | - |
| 15 min | Theorie | Anatomie Brust und Bauch Colonmassage Ablauf Brust- und Bauchmassage |
| 45 min | Praxis | Brust- und Bauchmassage |
| 15 min | Theorie | Klärung offener Fragen |

Tag 2

| Dauer | Art | Thema |
|--------|---------|---|
| 15 min | Theorie | Begrüßung, Klärung offener Fragen |
| 15 min | Theorie | Anatomie des Schulter-Nacken-Bereichs Ablauf einer Schulter-Nacken-Massage |
| 60 min | Praxis | Schulter-Nacken-Massage |
| 15 min | Theorie | Anatomie der Arme und Hände Ablauf Arm- und Handmassage |
| 60 min | Praxis | Arm- und Handmassage |
| 45 min | Pause | - |
| 15 min | Theorie | Muskelkater Funktionsmassage: Wirkungsweise und Ausführung |
| 30 min | Praxis | Funktionsmassage |
| 15 min | Theorie | Sportverletzungen und typische Belastungen Triggerpunkte im Sport |
| 30 min | Praxis | Triggerpunktbehandlung |
| 15 min | Pause | - |
| 75 min | Praxis | Fallbeispiele mit Durchführung einer zielgerichteten Massage |
| 30 min | Theorie | Gemeinsamer Abschluss, Feedback, Ausgabe der Zertifikate |