

Samstag 2. März 2024

«Self-Care» Kurs für Alle

in diesem Kurs zeigen wir, wie man sich selber helfen kann: aktive Dehnungen, aktive Gelenks-Mobilisationen und spezifische Selbst-Massagetechniken

Kurskosten: 220 CHF (inkl. Snacks und gedrucktes Skript)

Ort: therapiepraxis muntinga, Alter Fällanderweg 12, 8123 Ebmatingen, Schweiz (<https://muntinga-training.ch/kursraum-ebmatingen>)

Zeiten: 10:00 – 16:30 (evtl. 17:00, da Pilotkurs)

mit Edward **Muntinga** DO, CST, PT
mit Valérie **Martin** Bsc. Ost., CST
mit Erika **Zernickel** PT
mit Lina **Schammann** PT

Dieser Workshop wird **empfohlen für:** Alle (keine medizinische Vorkenntnisse notwendig)

Anzahl Teilnehmer:innen: max. 12

Anfahrt, Parking: <https://muntinga-training.ch/kursraum-ebmatingen>

In diesem kompakten Kurstag zeigen wir Dir, wie Du Dir selber helfen kannst:

- **Self-Stretch:** aktiv-dynamische Dehnungstechniken aller wichtigen Körperregionen und Muskelgruppen
- **Self-Mobilisation:** aktive Selbst-Mobilisationstechniken aller wichtigen Gelenke und Körperregionen, insbesondere typische Problemzonen wie Becken, unterer Rücken, Brustwirbelsäule, Nacken und Schultern
- **Self-Massage:** Durchführung und Demonstration vieler Möglichkeiten, sich selbst zu massieren: mit Faszienrollen, mit Lacrosse-Ball, mit Elektro-Massager (Demo verschiedener Typen), mit Backnobber (all diese Geräte werden NICHT von uns verkauft!)

Kleidungsempfehlung

gemütliche, möglichst elastische und dünne Kleidung (Sportbekleidung)

Wichtig

Hoher Blutdruck? Gelenkoperationen? Sonstige Problemstellen? Solltest Du irgendeinen Grund haben, gewisse Übungen nicht risikofrei durchzuführen, lass uns dies bitte wissen.

Anmeldung und Bedingungen: Anmeldeformular siehe <https://muntinga-training.ch/anmeldung>, oder direkt per Email an edward@muntinga.ch

Mit meiner Anmeldung bestätige ich, dass ich mit den folgenden Annullierungsbedingungen einverstanden bin: Bei Annullierungen bis 4 Wochen vor Kursbeginn werden 50 CHF in Rechnung gestellt. Bei Stornierungen 2-4 Wochen vor Kursbeginn wird 50% des Kursgeldes in Rechnung gestellt, falls der Platz nicht anderweitig vergeben werden kann. Bei Stornierungen bis 2 Wochen vor Kursbeginn wird der volle Preis verrechnet, wenn kein ärztliches Attest vorgelegt wird.



(«Downward Dog»)



(auch Hunde dehnen :-)