

Von Kopf bis Fuß in besten Händen



Massageschule Wallisch

KURSPROGRAMM 2020



Christian Wallisch
Schule für Massage
Staatl. geprüfter Heilmasseur und Trainer
Sportmasseur

Von Kopf bis Fuß in besten Händen

Massageschule Wallisch - Massage im Trend der Zukunft

Unter diesem Motto bieten wir seit 2009 unsere Massagekurse an. In der heutigen, hektischen Zeit ist es beinahe unmöglich Ruhe und Stille zu finden. Wie soll ein Mensch lernen können, wenn ständig der Lärm von Autos und Straßenbahnen zu hören ist?

Die Massageschule Wallisch bietet Ihnen die Möglichkeit Massagekurse fern ab dieser Hektik zu besuchen. Die Kurse werden in den geschichtsträchtigen Mauern des bekannten Chorherrenstift Voralpe (Stmk.) abgehalten.



Körper, Geist und Seele sollten eine Einheit werden und wo kann man diese Einheit besser zusammenführen als in der Stille und dem einzigartigen Ambiente eines alten Klosters. Wir beschäftigen uns mit allen nur denkbaren Dingen, welche die Technik zu bieten hat und vergessen dabei auf das Wunder der Schöpfung, den Menschen. In den Massagekursen geht es nicht nur um das Erlernen von Massage, sondern auch darum sich mit seinem eigenen Ich auseinander zu setzen. Veränderung braucht Mut!

Die Besonderheit der Massageschule Wallisch liegt im Detail. Daher werden alle Kurse ausschließlich in Kleingruppen abgehalten. Damit wird gewährleistet, dass auf die individuellen Fragen/Bedürfnisse der Teilnehmer eingegangen wird und somit eine fundierte Ausbildung mit Nachhaltigkeit erfolgen kann.

Alle Kurse sind staatlich anerkannt und werden mit einer Abschlussprüfung beendet. Jeder Teilnehmer erhält ein Diplom, das österreichweit gültig ist und anerkannt wird.

INFO-ABENDE

Wenn Sie sich ein Bild machen möchten, wie ein Massagekurs abläuft und nähere Informationen zu unseren Kursen möchten, laden wir Sie herzlich zu unseren kostenlosen Info-Abenden ein.

**Termine: 22. Februar 2020, 18.00 Uhr
12. September 2020, 18.00 Uhr
im Bildungshaus Stift Voralpe**

Anmeldung unter 0660/810 87 10 bzw. info@christian-wallisch.at



KLASSISCHE MASSAGE - GRUNDKURS

Die Massage ist sicherlich eines der ältesten Heilmittel in der Medizin überhaupt und hat durch alle Kulturen ihre Wurzeln immer mehr gefestigt.

Die „Kunst der Berührung“, wie die Massage auch genannt wird, gehört zu den Behandlungsformen, mit denen dem Menschen Kraft, Vitalität und Schmerzerleichterung zurückgegeben werden sollen.

Die Klassische Massage dient vor allem der Entspannung, Lockerung und Dehnung des Muskelgewebes, kann aber auch schlaaffe Muskeln kräftigen. Sie wirkt wie eine passive Bewegungstherapie. Gleichzeitig wird die Durchblutung des Gewebes und der Haut stimuliert, was sich positiv auf Kreislauf und Wohlbefinden auswirkt.

Kursinhalt:

- Grundgriffe der klassischen Massage und deren gezielte Anwendungsmöglichkeiten
- Behandlungsablauf und Grifffolge der Ganzkörpermassage
- Lösen von Verspannungen, Hartspann und Gelosen
- Anatomie der Muskel- und Gelenkfunktion

Voraussetzung: keine

Dauer: 68 Unterrichtseinheiten, 7 Tage

2020 werden 2 Kurse "Klassische Massage" angeboten. Beide Kurse sind inhaltlich gleich.

Termine:

- 1. Kurstermin:** 28.-29. März 2020
04.-05. April 2020
24.-26. April 2020
jeweils 09.00 bis 17.00 Uhr
- 2. Kurstermin:** 17.-18. Oktober 2020
24.-25. Oktober 2020
06.-08. November 2020
jeweils 09.00 bis 17.00 Uhr

Abschluss:

Zertifikat (Österreichweit anerkannt und gültig)

Kosten:

€ 750,-- (inkl. Skriptum)



KLASSISCHE MASSAGE - AUFBAUKURS

Aufbauend auf den Grundkurs – der eine Ganzkörperbehandlung am gesunden Menschen zum Erhalt des Wohlbefindens zum Ziel hat – vertieft dieser Aufbaukurs Ihre Kenntnisse in der klassischen Massage. Sie erweitern Ihr Wissen in der Anatomie und Pathologie des Stütz- und Bewegungsapparats und erlernen spezielle Teilprogramme der Heilbehandlung. Somit ist z.B. eine gezielte Behandlung bei muskulären Störungen möglich.

Kursinhalt:

- Anatomie des Stütz- und Bewegungsapparats
- Massagerelevante Muskelgruppen
- Nervensysteme und Reizleitung
- Teilprogramme der Heilbehandlung mit Bezug auf Krankheitsbilder
- Einführung in die Anatomie, Physiologie und Pathologie, Entwicklung
- Anamnese und Behandlung von Störungen des Bewegungsapparates
- Erweiterte und vertiefende Anwendungsmöglichkeiten der klassischen Massage

Voraussetzung: Klassische Massage Grundkurs
Dauer: 34 Unterrichtseinheiten, 4 Tage
Termin: 21. – 22. November 2020
28. – 29. November 2020
jeweils 09.00 bis 17.00 Uhr
Abschluss: Zertifikat (Österreichweit anerkannt und gültig)
Kosten: € 610,-- (inkl. Skriptum)



FUSSREFLEXZONENMASSAGE (nach Marquart)

Am Fuß werden alle Organsysteme, Gelenke und Muskeln „reflektiert“ und sind somit über die „Fußreflexzonenmassage“ beeinflussbar. Reflektorische Zonen sind Projektionszonen innerer Organe auf die Körperoberfläche. Ein bestimmtes, exakt umschriebenes Hautareal steht in direktem Zusammenhang mit Organen oder Organsystemen.

Diese beiden beeinflussen einander gegenseitig - einerseits zeigt sich jede Veränderung am Organ (Funktionsstörungen, Erkrankungen) an einer Veränderung der reflektorischen Zone, andererseits führt jede Veränderung an der Reflexzone zu einer entsprechenden Reaktion des Organs. Da man durch gezielte Technik den Organismus anregt, eine Über- oder Unterfunktion bestimmter Organe selbst zu regulieren, ist diese Therapiemethode sehr effizient, und bietet daher optimale Entspannung für den Geist und Belebung des Organismus.

Kursinhalt:

- Wichtigste Grundlagen der topographischen und physiologischen Anatomie (Lagebeziehungen der Organsysteme)
- Die Zonen und Wirkungsweisen am Fuß
- Indikationen und Kontraindikationen
- Grifftechniken und Ablauf der allgemeinen Behandlung
- Erklärung von Krankheitsbildern (Symptome, mögliche Ursachen, z.B. Formen von Asthma, Migräne,...) und deren nachvollziehbare, logische Behandlung
- Wichtige physiologische Zusammenhänge des Körpers

Voraussetzung:

Dauer:

Termin:

Abschluss:

Kosten:

keine

34 UE, 4 Tage

07.-08. März 2020

14.-15. März 2020

jeweils 09.00 bis 17.00 Uhr

Zertifikat (Österreichweit anerkannt und gültig)

€ 590,-- (inkl. Skriptum)



AKUPUNKTMASSAGE A-KURS (nach Penzel)

Die Akupunktmassage beruht auf der traditionellen chinesischen Energie- und Akupunkturlehre. Durch sie wird der Energiefluss innerhalb des Meridiansystems angeregt und nachhaltig ins Gleichgewicht gebracht. Energieleere Körperregionen erhalten wieder Energie, während diese den Stellen mit Energiefülle oder -stau entzogen wird. So wird ein Spannungsausgleich erzielt.

Es ist eine Technik, die einen in die verborgenen Tiefen des Körpers, des Geistes und der Seele führt. Die Akupunktmassage wirkt regulierend auf den Organismus und dient der Aufrechterhaltung der Gesundheit. Sie charakterisiert sich im Besonderen durch eine rasche, durchgreifende und sehr unmittelbare Wirkung.

Kursinhalt:

- Erklärung des Yin-Yang Systems
- Die 12 Hauptmeridiane und die 2 Sondermeridiane
- Die Spannungsausgleichsmassage
- Indikationen und Kontraindikationen
- Erarbeiten von Behandlungsmöglichkeiten

| | |
|-----------------------|--|
| Voraussetzung: | Kenntnisse der Klassischen Massagegriffe und der Muskelanatomie |
| Dauer: | 34 UE, 4 Tage |
| Termin: | 01.-04. Oktober 2020 jeweils 09.00 bis 17.00 Uhr |
| Abschluss: | Zertifikat (Österreichweit anerkannt und gültig) |
| Kosten: | € 590,-- (inkl. Skriptum) |



AKUPUNKTMASSAGE B-KURS (nach Penzel)

Der Akupunktmassage B-Kurs ist aufbauend auf den Akupunktmassage A-Kurs und vertieft das bereits erworbene Wissen.

Die Akupunktmassage arbeitet mit äußerem mechanischem Druck, wobei der Therapeut mit einem Metallstäbchen entlang dem Verlauf der sogenannten Akupunkturmeridiane streicht. Wie in der Akupressur können darüber hinaus auch einzelne Akupunkturpunkte direkt stimuliert werden.

Die Akupunktmassage wird in der Schmerztherapie, bei Funktionsstörungen der Organe und bei Erkrankungen des Bewegungsapparates eingesetzt.

Kursinhalt:

- Punkte- und Regellehre
- Erkennen von Fülle- und Leerezuständen in den einzelnen Meridianen
- Auffinden und Behandeln der Akupunkturpunkte, die Organuhr
- Arbeit über die Dreiteilung in den Umläufen
- Narbenentstörung
- Segmentmassage, Lymphdrainage
- Die Kardinalpunkte
- Die Tonisierungs- und die Sedierungspunkte
- Die Punktsuche
- Punktbehandlung: verschiedene Methoden
- Erweiterte Behandlungsmöglichkeiten

Voraussetzung:

Dauer:

Termin:

Abschluss:

Kosten:

Akupunkt A-Kurs

34 UE, 4 Tage

22.-25. Oktober 2020

jeweils 09.00 bis 17.00 Uhr

Zertifikat (Österreichweit anerkannt und gültig)

€ 590,-- (inkl. Skriptum)



MANUELLE LYMPHDRAINAGE (nach Vodder)

Die Manuelle Lymphdrainage ist eine Therapieform der physikalischen Anwendungen, ihre Wirkungsweise ist breit gefächert. So dient sie unter anderem als Ödem- und Entstauungstherapie geschwollener Körperregionen, wie Körperstamm und Extremitäten (Arme und Beine), welche nach Operationen entstehen können.

Bei Verbrennungen, Schleudertrauma, und ähnlichen Krankheitsbildern führt die richtige Anwendung der Manuellen Lymphdrainage zu einem schnellen Therapieerfolg.

Aber auch in der Schmerzbekämpfung, wie auch vor und nach Operationen tut sie gute Dienste, das geschwollene, mit Zellflüssigkeit überladene Gewebe zu entstauen. Des Weiteren können Stauungszustände wie Ödeme, Wasseransammlungen im Gewebe, Schwellungen an Armen und Beinen, Kopfschmerzen, Verschlackungen oder Cellulite gezielt behandelt werden.

Kursinhalt:

- Geschichte der Lymphdrainage
- Anatomische und physiologische Grundlagen des Lymphsystems
- Indikationen und Kontraindikationen
- Massagegriffe und Griffabfolge bei Teilbehandlungen und Ganzkörperbehandlungen
- Das Ödem (seine Bedeutung und Behandlung)
- Überblick über mögliche Krankheitsbilder und deren logische Behandlungsmöglichkeiten

Voraussetzung:

Dauer:

Klassische Massage

96 UE, 9 Tage

24.-26. April 2020

08.-09. Mai 2020

15.-17. Mai 2020

jeweils 09.00 bis 17.00 Uhr

Abschluss:

Kosten:

Zertifikat (Österreichweit anerkannt und gültig)

€ 790,-- (inkl. Skriptum)



BINDEGEWEBSMASSAGE

Die Bindegewebsmassage ist eine Reflexzonentherapie. Durchblutungsstörungen und funktionelle Störungen der inneren Organe und des gesamten Bewegungsapparates bewirken Fehlspannungen und Stoffwechselstörungen in der Haut und im Bindegewebe. Durch gezielte Reizsetzung an der Haut können Organe und der Bewegungsapparat positiv beeinflusst werden.

Ziel der Bindegewebsmassage ist es, einen Spannungsausgleich im Bindegewebe, Lösung von Verklebungen im Bindegewebe und damit reflektorische Gesundungsreize im ganzen Körper - auch bei chronischen Krankheiten, Narbenbehandlung, Anregung von Organsystemen und Hormonausschüttung zu erreichen.

Die Bindegewebsmassage wirkt sich sehr positiv auf die Durchblutung, die Lymphe, den Hormonhaushalt, auf den Säure-/Basenhaushalt und auf die Verdauung aus. Die stärkste Wirkung hat diese Massagetechnik aber auf das vegetative Nervensystem.

Kursinhalt:

- Grifftechnik und Strichführung
- Kleiner Aufbau, großer Aufbau, Head'sche Zonen, Bindegewebszonen und Zonen nach McKenzie
- Segmentale Wirkungen
- Beeinflussung von Sympatikus und Parasympatikus

Voraussetzung:

Kenntnisse der Klassischen Massagegriffe und der Muskelanatomie

Dauer:

34 UE, 4 Tage

Termin:

27. – 29. November 2020

Abschluss:

jeweils 09.00 bis 17.00 Uhr

Kosten:

Zertifikat (Österreichweit anerkannt und gültig)

€ 590,-- (inkl. Skriptum)



SEGMENTMASSAGE

Die gesamte Zone, die durch einen Rückenmarksnerv (Spinalnerv) versorgt wird, nennt man Segment. Dabei wird nicht nur ein bestimmtes Hautareal durch den Spinalnerv versorgt, sondern parallel dazu auch ganze innere Gefüge wie beispielsweise vereinzelte Skelettmuskeln, Gefäßabschnitte, Organe usw.

Die Segmentmassage dient dazu, die inneren Organe durch das äußere Einwirken zu beeinflussen. So ruft die Segmentmassage zum Beispiel eine bessere Durchblutung hervor. Die Anwendung der Segmentmassage findet durch verschiedene Massage- und Streichgriffe statt. Doch die Segmentmassage kann nur dann helfen, wenn Körperregionen betroffen sind, dessen Hautnervenbezirke mit dem Rückenmark zusammen hängen. Damit versucht die Segmentmassage also, Störfelder, welche durch die Segmente verursacht werden, zu beseitigen.

Je nachdem, wo sich der Schmerz befindet, kann mit der Segmentmassage gezielt vorgegangen werden. Der Effekt des massierten Gewebes auf die einzelnen Rückenmarkssegmente behebt Störungen im körpereigenen Gefüge und hilft dem Organismus, sich selbst zu regulieren.

Besonders zu erwähnen ist, dass die Segmentmassage eine wissenschaftlich anerkannte Reflexzonenmassage ist.

Kursinhalt:

- Erstellen und Auswerten eines Tastbefundes
- Erlernen der Griffreihenfolge und Behandlungsvorschläge
- Indikationen und Kontraindikationen.

Voraussetzung:

Kenntnisse der Klassischen Massagegriffe und der Muskelanatomie

Dauer:

34 UE, 4 Tage

Termin:

12. – 15. November 2020

Abschluss:

jeweils 09.00 bis 17.00 Uhr

Kosten:

Zertifikat (Österreichweit anerkannt und gültig)

€ 590,-- (inkl. Skriptum)



AUSBILDUNG zum DIPLOMIERTEN SPORTMASSEUR

Bei der Betreuung von Sportlern - gleich ob Hobby- oder Leistungssportler - gelten eigene Regeln zur Anwendung von Massage. Ziel dieser Ausbildung ist, eine **optimale Betreuung von Sportlern** zu gewährleisten und zwar im Hinblick auf Training und Wettkampf, aber auch bei Verletzungen, Abnützungserscheinungen oder Schäden und deren Behandlungsmöglichkeiten. Der/die Sportmasseur/in kann gezielt auf die Belastungen während des Trainings sowie vor, während und nach dem Wettkampf eingehen oder durch Entmüdungstechniken die Regeneration unterstützen.

Inhalte: Anwendung, Dosierung und richtiger Einsatz der Massagegriffe, Techniken zur Hebung und Senkung des Muskeltonus, Ertasten von anatomischen Strukturen, Trainingsbegleitung, Wettkampfbetreuung, Vorbereitungsmassage, Zwischenmassage, Entmüdungstechniken, Regenerationsmassage.

Im Vordergrund stehen spezielle Anwendungen der klassischen Massagetechnik im Bereich des Sportes.

Kursinhalt/Termine:

- Sportmassage: 07.-10. Mai 2020
- Trainingslehre: 16.-17. Mai 2020
- Taping: 23.-24. Mai 2020
- Rückenschule und Muskelfunktionstest: 06.-07. Juni 2020
- Ernährung im Sport: 13. Juni 2020
- Mentales Training: 20.-21. Juni 2020
- Praktische Übungen: 26.-27. Juni 2020
- Lehrauftritt u. Prüfung: 28. Juni 2020

ALLE KURSE KÖNNEN AUCH ALS EINZELKURSE BESUCHT WERDEN

| | |
|-----------------------|---|
| Voraussetzung: | Klassische Massage |
| Dauer: | Mai bis Juni 2020 – genaue Termine siehe oben |
| Abschluss: | jeweils 09.00 bis 17.00 Uhr |
| Kosten: | Zertifikat (Österreichweit anerkannt und gültig) |
| | 1.960,-- (inkl. Skriptum) |



SPORTMASSAGE

Die Sportmassage ermöglicht eine gezielte Betreuung von Hobby- und Profisportlern während des Trainings und bei Wettkämpfen. Auch die Nachbehandlung von Verletzungen oder Sportschäden fällt in diesen Bereich. Ziel des Kurses ist, eine optimale Betreuung von SportlerInnen zu gewährleisten: Zum einen durch die allgemeine massagetechnische Begleitung während der Trainings und bei Wettkämpfen, zum anderen durch den gezielten Einsatz von manuellen Techniken bei Verletzungen, Abnutzungserscheinungen und anderen Schäden.

Kursinhalt:

- Tonisierung
- Detonisierung
- Trainingsbegleitende Massage
- Wettkampfvorbereitung
- Zwischenmassage
- Entmüdungstechniken
- Regenerationsmassage
- Bewegungslehre
- Sportverletzungen und Sportschäden (Erkennung und Therapie)
- Gelenkmobilisation zur Steigerung der Beweglichkeit und Elastizität der Gelenke
- Gezielte Grifftechnik zur Beeinflussung des Muskeltonus
- Trainingsbegleitende Massage, Wettkampfvorbereitung
- Zwischen-, Entmüdungs- und Regenerationsmassage
- Doping

Voraussetzung:

Dauer:

Termin:

Abschluss:

Kosten:

Klassische Massage

34 UE, 4 Tage

07. – 10. Mai 2020

jeweils 09.00 bis 17.00 Uhr

Zertifikat (Österreichweit anerkannt und gültig)

€ 620,-- (inkl. Skriptum)



TRAININGSLEHRE

Die Trainingslehre im Sport bezieht sich ausschließlich auf den sportlichen Bereich. Es geht dabei um Bewegung, konditionelle Fähigkeiten und deren Optimierung, Technik und Taktik.

Training ist ein zielgerichteter, planmäßiger und systematischer Prozess zur Leistungssteigerung. Dieser soll so effektiv und funktionell wie möglich gestaltet werden. Die Leistungssteigerung kann dann in Wettkämpfen präsentiert werden. Das Ziel des Trainings ist es, den Körper und dadurch seine Leistungsfähigkeit zu verändern, zu verbessern.

Nach Abschluss dieses Kurses sind Sie auf dem neuesten Stand der Trainingslehre. Sie können die Trainingsprinzipien und Methoden des Kraft-, Ausdauer-, Beweglichkeits- und Koordinationstrainings in der Praxis anwenden und wissen, wie man eine Trainingseinheit professionell aufbaut.

| | |
|-----------------------|---|
| Voraussetzung: | keine |
| Dauer: | 17 UE, 2 Tage |
| Termin: | 16.-17. Mai 2020 |
| | jeweils 09.00 bis 17.00 Uhr |
| Abschluss: | Zertifikat (Österreichweit anerkannt und gültig) |
| Kosten: | € 370,-- (inkl. Skriptum) |



RÜCKENSCHULE und MUSKELFUNKTIONSTEST

Der häufigste Grund für Krankschreibungen sind Probleme mit dem Rücken. Auslöser für Rückenprobleme sind zumeist sehr vielschichtig, sei es persönliches Fehlverhalten, eine falsche Ernährung, psychische Belastungen, ein nicht rückengerechtes Umfeld usw.

Der Mensch sitzt heutzutage wesentlich mehr als noch vor ein paar Jahrzehnten. Ob in der Schule, im Büro oder vor dem Fernseher - sitzen gilt als Belastung. Bei Rückenproblemen nutzen Betroffene u. a. Rückenschulen und Physiotherapie. Hier lernen sie über rückengerechtes Verhalten.

Es wird Wissen vermittelt, das sowohl im Wellnessbereich als auch im Spitzensport Anwendung findet. Ein starker und gesunder Rücken und ein stabiles Becken sind Grundvoraussetzungen für gute Leistungen und dafür, harte Wettkämpfe verletzungsfrei zu überstehen. Auch das Spüren der eigenen Bewegung ist ein Grundgedanke dieses Kurses.

Kursinhalt:

- Richtig stehen, sitzen, aufstehen, liegen, bücken, heben, tragen
- Richtige Bewegungsmuster
- Behebung muskulärer Dysbalancen
- Muskulatur
- Muskelabschwächung
- Veränderungen der Wirbelsäule
- Beckenbalance

Voraussetzung:

Dauer:

Termin:

Abschluss:

Kosten:

keine

17 UE, 2 Tage

06. – 07. Juni 2020

jeweils 09.00 bis 17.00 Uhr

Zertifikat (Österreichweit anerkannt und gültig)

€ 370,-- (inkl. Skriptum)



ERNÄHRUNG IM SPORT

Dieser Kurs richtet sich an Sportler und an alle, die durch eine vernünftige und ausgewogene Ernährung in Verbindung mit sportlicher Betätigung eine gesündere und bessere Lebensqualität erzielen möchten. Richtige Ernährung im Sport ist die beste Voraussetzung für eine positive Leistungsentwicklung und ein wesentlicher Bestandteil für die Regeneration nach körperlicher Belastung. Durch welche Nahrungsmittel und vor allem zu welchem Zeitpunkt erzielt man die bestmögliche Leistung durch richtige Ernährung?

Kursinhalt:

- Praxisbezogene Beispiele zur richtigen Ernährung vor, während und nach dem Sport
- Wettkampfernährung bei verschiedenen Sportarten
- Energiehaushalt des Sportlers
- Kohlenhydrate, Fette und Proteine im Sport
- Gewichtmachen und Diäten im Sport
- Nahrungsergänzungsmittel
- Flüssigkeitshaushalt
- Sportgetränke

Voraussetzung:

Dauer:

Termin:

Abschluss:

Kosten:

keine

8 UE, 1 Tag

13. Juni 2020

09.00 bis 17.00 Uhr

Zertifikat (Österreichweit anerkannt und gültig)

€ 150,-- (inkl. Skriptum)



MENTALES TRAINING im SPORT

Erfolg beginnt im Kopf! Diesen Satz kennen sicherlich viele von uns. Mentales Training im Sport genauso ist wichtig wie das körperliche Training. Ist man im Kopf stark, ist auch der Körper stark. In diesem Kurs lernt man wie man richtig motiviert, wie man den Sportler oder sich selber ideal auf den Wettkampftag vorbereitet. Man lernt seine Stärken zu stärken und seine Schwächen zu schwächen. Aber auch bei Verletzungen oder Neuerlernen bzw. Umlernen einer Bewegung wird mentales Training angewandt. Leistung und Motivation lassen sich durch Mentaltraining schnell verbessern.

Kursinhalt:

- Ziele des Mentalen Trainings
- Wirkung des Mentalen Trainings
- Verschiedene Methoden und Techniken
- Mentales Training im Wettkampf

| | |
|-----------------------|------------------------------------|
| Voraussetzung: | keine |
| Dauer: | 17 UE, 2 Tage |
| Termin: | 20. – 21. Juni 2020 |
| | jeweils 09.00 bis 17.00 Uhr |
| Abschluss: | Zertifikat |
| Kosten: | € 370,-- (inkl. Skriptum) |



TAPING

Das Anlegen von funktionellen Klebeverbänden (Tapes), die die Gelenke und Bänder unterstützen, wird häufig bei Sportverletzungen angewandt. Taping ist eine Technik, die im Sport heutzutage nicht mehr wegzudenken ist. Das Taping findet Einsatz in der Prophylaxe, Therapie und Rehabilitation von Sportverletzungen. Der funktionelle Verband erhält oder schafft das physiologische Gleichgewicht zwischen Stabilität und Mobilität. Er schützt sowohl passiv als auch aktiv und entlastet selektiv die gefährdeten, gestörten oder verletzten Anteile einer Funktionseinheit, erlaubt die funktionelle Belastung im schmerzfreien Bewegungsraum, verhindert extreme Bewegungen und unterstützt die Ausheilung.

Kursinhalt:

- Korrekte Handhabung von Klebeverbänden
- Verletzungsarten der großen Gelenke
- Planmäßiges Anlegen der wichtigsten Tape-Verbände
- Materialkunde, Indikationen und Kontraindikationen
- Grundregeln des Tapings
- Eigenschaften von Tapingverbänden

Alles Tapes, die im Unterricht benötigt werden, sind im Kurspreis inkludiert!

Voraussetzung:

Kenntnisse der Klassischen Massagegriffe und der Muskelanatomie

Dauer:

17 UE, 2 Tage

Termin:

23. – 24. Mai 2020

Abschluss:

jeweils 09.00 bis 17.00 Uhr

Kosten:

Zertifikat (Österreichweit anerkannt und gültig)

€ 390,-- (inkl. Skriptum und Tapes)



BIOMECHANICAL TAPING

Biomechanical Taping, auch bekannt unter Kinesio®-Taping, Medi-Taping, Aku-Taping oder Physio-Taping, ist eine Form des Tapens, die häufig im Sport, aber auch sehr oft im Alltag angewandt wird. Speziell bei Kindern ist das Biomechanical Taping besonders gut als Schmerzlinderung einsetzbar.

Biomechanical Taping ist eine Therapie-Möglichkeit, die es erlaubt langfristig und unter Berücksichtigung der Meridiane (APM) eine schnelle Regeneration von Muskeln und Gelenken zu erzielen. Das Band ist dehnbar und garantiert volle Beweglichkeit, wodurch es im Sport sehr attraktiv ist.

Kursinhalt:

- Korrekte Handhabung von Klebeverbänden
- Verletzungsarten der großen Gelenke
- Planmäßiges Anlegen der wichtigsten Tape-Verbände
- Materialkunde, Indikationen und Kontraindikationen
- Grundregeln des Biomechanical-Tapings
- Eigenschaften von Tapingverbänden

Alles Tapes, die im Unterricht benötigt werden, sind im Kurspreis inkludiert!

| | |
|-----------------------|--|
| Voraussetzung: | Kenntnisse der Klassischen Massagegriffe und der Muskelanatomie |
| Dauer: | 17 UE, 2 Tage |
| Termin: | 26. – 27. September 2020 jeweils 09.00 bis 17.00 Uhr |
| Abschluss: | Zertifikat (Österreichweit anerkannt und gültig) |
| Kosten: | € 390,-- (inkl. Skriptum und Tapes) |



TRIGGERPUNKT-THERAPIE

Muskuläre Triggerpunkte sind wohl die am häufigsten verkannten und daher meist unbehandelten Ursachen von Schmerzen am Bewegungsapparat. Was sind Triggerpunkte? Gesunde Muskulatur spannt sich an und entspannt sich wieder. Triggerpunkte sind „verkrampfte“ Zonen (oft nicht größer als eine Erbse) der Muskulatur, vergleichbar einem kleinen Dauerkrampf. Diese Zonen, die Triggerpunkte, senden Schmerzsignale aus, die entweder an der Stelle des Geschehens verspürt, oder bis in weit entfernte Körperregionen „projiziert“ werden können.

Durch diese Eigenschaft der Schmerzprojektion werden Triggerpunktschmerzen sehr häufig mit Nervenschmerzen verwechselt. Ein klassisches Beispiel sind Schmerzen entlang des Beines, die häufig irrtümlich auf eine Bandscheibenproblematik zurückgeführt werden.

Gelingt es dem Therapeuten die auslösenden (Trigger-)Punkte zu finden und zu deaktivieren, verschwindet oder bessert sich das gesamte Schmerzgeschehen.

Kursinhalt:

- Myofasciale Meridiane als Bewegungslinien der großen Bewegungsrichtungen des Körpers
- Triggerpunkte und Triggerketten in den muskulären, fasciculären und bindegewebigen Strukturen dieser großen Bewegungslinien
- Grundgriffe der Myofascialen Therapie mittels mechanischer Lösung syndromauslösender Punkte

| | |
|-----------------------|--|
| Voraussetzung: | Kenntnisse der Klassischen Massagegriffe und der Muskelanatomie |
| Dauer: | 25 UE, 3 Tage |
| Termin: | 04. – 06. Dezember 2020 jeweils 09.00 bis 17.00 Uhr |
| Abschluss: | Zertifikat (Österreichweit anerkannt und gültig) |
| Kosten: | € 450,-- (inkl. Skriptum) |



ERNÄHRUNG IM ALLTAG

In jeder Alters- und Personengruppe stellt sich die Frage nach der richtigen Ernährung oder ab wann sie falsch ist. Wie reagiert unser Körper auf verschiedene Lebensmittel oder auf verschiedene Ernährungsweisen? Bei der einen Person ist das Resultat Übergewicht, bei anderen treten allergische Symptome auf. Gerade chronische Erkrankungen sind eine Folge einer unausgewogenen Ernährungsweise. So gehen Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Osteoporose vorwiegend auf dieses Konto. Gibt es sie wirklich, die „richtige Ernährung“? Oder führen verschiedene Wege ans Ziel?

Kursinhalt:

- Ernährung in den verschiedenen Lebensabschnitten
- Ernährung ausgewählter Personengruppen
- Ernährungslügen
- Gewichtsreduktion
- Richtiges Lagern von Lebensmitteln
- Zusatzstoffe in Lebensmitteln
- Alternative Ernährungsformen
- Ernährung als Präventivmedizin
- Ernährungsabhängige Krankheiten
- Schnell & einfach richtige Ernährung in der Praxis
- Lebensmittelallergien und -unverträglichkeiten; Bedeutung von Vitaminen und Mineralstoffen im Alltag.

Voraussetzung:

Dauer:

Termin:

Abschluss:

Kosten:

keine

8 UE, 1 Tag

14. Juni 2020

09.00 bis 17.00 Uhr

Zertifikat

€ 150,-- (inkl. Skriptum)



Kursanmeldung

Anrede: _____

Titel: _____

Vorname: _____

Nachname: _____

Geburtsdatum: _____

Straße: _____

PLZ: _____

Ort: _____

Land: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Kurs: _____

Kursbeginn: _____

Mit einer Anzahlung in der Höhe von 20% der Kurskosten erhält Ihre Anmeldung Gültigkeit. Da nur eine begrenzte Teilnehmerzahl möglich ist, erfolgt die Reservierung der Plätze in der Reihenfolge der Anmeldungen und der Zahlungseingänge.

Geschäftsbedingungen: Ein Rücktritt ist bis zu 2 Wochen vor Kursbeginn jederzeit möglich (in schriftlicher Form). Die geleistete Anzahlung wird in voller Höhe rücküberwiesen. Bei einer späteren Abmeldung bzw. bei Stornierung ab Kursbeginn wird der volle Kursbeitrag fällig. Auch bei einem späteren Kursabbruch ist der volle Kursbeitrag auszubezahlen, eine Rückerstattung der Kurskosten ist nicht möglich. Der Veranstalter behält sich vor, einen Kurstermin aus organisatorischen Gründen abzusagen, zu verschieben oder an einen anderen Veranstaltungsort zu verlegen. Bei Absage von Seiten des Veranstalters wird die Anzahlung in voller Höhe rückerstattet. Der Veranstalter ist berechtigt, einen Kursteilnehmer aus dem Kurs auszuschließen, wenn gewichtige Gründe dafür bestehen. Die Verpflichtung zur Bezahlung des Kursbeitrages bleibt dabei bestehen.

Zur fixen Platzreservierung überweisen Sie bitte 20 % der Kurskosten auf:
Raiffeisenbank Nördl. Oststmk. IBAN: AT96 3810 8001 0820 6526, BIC: RZSTAT2G108



Christian Wallisch
Schule für Massage
Staatl. geprüfter Heilmasseur und Trainer
Sportmasseur

Von Kopf bis Fuß in besten Händen

Tel.: 0660/810 87 10
e-Mail: info@christian-wallisch.at
www.christian-wallisch.at