

26H3B09F Wellness-, Sport- & Fasziengewebsmassage

Beginn	Samstag, 05.12.2026, 09:30 - 16:30 Uhr
Kursgebühr	24,92 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Tobias Dreßler
Informationen	Zielgruppe: Der Kurs richtet sich an teilnehmende Paare ohne Vorerfahrung die gerne lernen möchten, wie sie in ihrer Freizeit ihren Lieblingsmenschen mit einer angenehmen Entspannungsmassage etwas Gutes tun können. Zwingend mitzubringen sind : eine Decke, ein Bettlaken, ein Kissen, ein großes Badehandtuch, ein kleineres Handtuch, Massage-/Babyöl. Optional empfiehlt sich noch: Yogamatte, bequeme Kleidung, die ggf. auch Massageölflecken bekommen kann, wenn man schnell friert: warme Socken.
Kursort	vhs Fürstenwalde, Raum 4, Karl-Marx-Str. 11, 15517 Fürstenwalde

Nach einer kurzen Einführung, in der wir unsere Hauptmuskelgruppen kennenlernen und worauf zu achten ist bei Massagen, folgt gleich der praktische Teil, in dem die wichtigsten und am meisten verwendeten Massagegriffe gezeigt und direkt geübt werden. Es werden sowohl Techniken aus der klassischen Wellnessmassage gelehrt, in der durch sanfte Streichungen Entspannung erzeugt wird als auch kräftigere Griffe aus der Faszien-/ Tiefengewebsmassage, die gezielt den Fokus auf das Finden und Lösen von Verspannungen setzt. Die Intensität wird dabei individuell festgelegt. Wir machen das, was gut tut. Da die wenigsten zu Hause eine Massageliege haben, wird gezeigt, wie man sich zu Hause mit einfachsten Mitteln behelfen kann.

Mehr Informationen über den Kursleiter und Materialien zum Download:
www.tobiasdressler.de

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
05.12.2026	09:30 - 16:30 Uhr	K.-Marx-Straße 11 Raum 4 Bewegung

[zur Kursdetail-Seite](#)