

15. Mai 2025

## Obere Extremität und Rumpf: Massage und Bewegung kombinieren

Die Kombination von Massage und Bewegung wird als «mobilisierende Massage» bezeichnet. Die Muskulatur erfährt dadurch eine Annäherung und Verlängerung. Die Bewegung generiert propriozeptive Informationen, die zentral verarbeitet werden. Die Antwort von zentral nach peripher ist eine spürbare Lockerung des Gewebes und der Muskulatur. Gezielte Auto-Mobilisationen sichern das Ergebnis.



### Kursinhalt

- Prinzip der «mobilisierenden Massage» in Seitenlage am Beispiel des Schultergürtels (Input und Praxis)
- Die wichtigste Übung bei einem Impingement des Humeruskopfes (Input und Praxis)
- Exterozeptives Korrektur-Tape als einfache Anlage.
- «Mobilisierende Massage» aus Seitenlage am Beispiel der Wirbelsäule (Input und Praxis)
- 3 wichtige Übungen bei Beschwerden in Brustwirbelsäule, Schultergürtel und Halswirbelsäule (Input und Praxis)
- Zusammenhang zwischen Gelenkstellung, Muskeltonus und Dynamik der neuralen Strukturen am Beispiel des Unterarms und der Hand

### Kursziel

Die Teilnehmenden

- wählen bewusst eine Entlastungsstellung
- achten auf eine adäquate Lagerung
- kombinieren Massagegriffe und Bewegung
- instruieren Übungen als Auto-Mobilisationen
- beeinflussen die Neurodynamik

### Dozent

Phillipe Merz

### Kursinfo

Theorie & Praxis

7 Kursstunden | max. 16 Teilnehmende

Material ist im Kurspreis inbegriffen

### Voraussetzung

TherapeutIn mit medizinischem Wissen

📅 Donnerstag, 15. Mai 2025

🕒 9.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr

📍 Schachenallee 29, 5000 Aarau

👤 vdms-asmm-Mitglieder CHF 200.00

👤 Nichtmitglieder CHF 300.00

👜 Mitbringen: Schreibmaterial, 2 Badetücher pro Person (Arbeit in Seitenlage mit freiem Rücken)