

25. September 2025

Untere Extremität und Becken: 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 3-dimensionalen Lagerung
- Prinzip der «mobilisierenden Massage» in Bauchlage am Beispiel Lendenwirbelsäule/Becken (Input und Praxis)
- Die 2 wichtigsten Übungen bei Beschwerden Lumbal und Sakral (Input DIIPP und Praxis)
- Exterozeptives Tape als einfache Anlage
- «Mobilisierende Massage» aus Seitenlage am Beispiel der Hüftgelenkmuskulatur (Input und Praxis)
- Die wichtigste Übung bei Beschwerden in Hüftgelenk / Gesäss / Oberschenkel, (Input und Praxis)
- Zusammenhang zwischen Gelenkstellung, Muskeltonus und Dynamik der neuralen Strukturen am Beispiel des Unterschenkels und des Fuss

Kursziel

Die Teilnehmenden

- wählen bewusst eine Entlastungsstellung
- lagern mittels Unterpolsterung 3-dimensional und berücksichtigen die Funktionsebene im Alltag
- 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, 25. September 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)