

Massageutbildning för alla

Kursen är för dig som vill prova på att ge och få massage.

Syfte	Att efter utbildningen ha kännedom om hur man mjukar upp stelhet i muskler och hur man får en bättre återhämtning efter träning. Inga förkunskaper krävs.
Innehåll	Du lär dig <ul style="list-style-type: none">- grunderna i massage/massagens grundgrepp och djupgående massagegrepp- hur du behandlar muskler i rygg, nacke, axlar och ben- massagens effekter- kontraindikationer, när vi inte ska massera.
Datum/tid	Lördag 17 november 2018, kl 09.00-17.00.
Plats	Hemusgården, Mora.
Utbildare	Susanne Ericson, Mora, massageterapeut. Susanne har lång erfarenhet som massör och är en uppskattad utbildare som inspirerar och lär ut på ett enkelt sätt. Susanne har bl a varit massör åt Svenska Skidlandslaget och lärare vid Axelssons Gymnastiska Institut.
Anmälan	Senast fredag 9 november via länken: www.sisuidrottsutbildarna.se/dalarna där du hittar höstens utbildningar. Det finns plats för max 14 deltagare, först till kvarn gäller! Anmälan är bindande. Vid återbud efter sista anmälningssdag faktureras hela kursavgiften.
Kursavgift	1 200 kr/deltagare. Fika för- och eftermiddag samt lunch ingår i kursavgiften.
Frågor	Kerstin Fryksén, 010-459 03 10, kerstin.fryksen@dalaidrotten.se
Kallelse	Skickas med e-post efter anmälningsstidens utgång.
Övrigt	Utbildningen innehåller mycket praktik och man jobbar två och två. Kom ihåg att ha oömma/bekväma kläder samt att ta med egen handduk och vattenflaska.

Välkommen!