

Sportmassage

Ausbildung

Die Ausbildung in Sportmassage ist eine spezialisierte Weiterbildung, die auf die Bedürfnisse von Sportlern und körperlich aktiven Menschen zugeschnitten ist. Sie baut häufig auf der klassischen Massage auf, erweitert sie aber um Techniken zur Leistungssteigerung, Regeneration und Prävention von Verletzungen.

Inhalte der Ausbildung Sportmassage:

- Anatomie und Physiologie (vertieft): Besonders auf den Bewegungsapparat und die sporttypischen Belastungen ausgerichtet.
- Techniken der Sportmassage:
- Aktivierende Massage vor dem Sport (zur Leistungssteigerung)
- Regenerationsmassage nach dem Sport (zur Entspannung und schnelleren Erholung)
- Behandlung sportbedingter Beschwerden wie Muskelverhärtungen oder Zerrungen
- Dehn- und Mobilisationstechniken
- Funktionelles Taping (manchmal als Zusatz)
- Unterschiede zu Wellness- und klassischer Massage
- Fallbeispiele und praxisnahe Anwendungen im Sportbereich

Dauer und Abschluss:

Die Ausbildung dauert je nach Anbieter zwischen 2 Tagen und mehreren Wochen, je nachdem, ob sie als Kompaktkurs, berufsbegleitend oder im Rahmen einer umfangreicheren Ausbildung (z. B. Sportphysiotherapie) angeboten wird. Meist erhält man ein Zertifikat oder Teilnahmebescheinigung.

Zielgruppen:

- Masseur und medizinische Bademeister
- Physiotherapeuten
- Personal Trainer, Sportlehrer oder Fitnesstrainer
- Interessierte mit Vorkenntnissen in klassischer Massage oder Sportmedizin

Berufliche Einsatzbereiche:

- Sportvereine und Fitnessstudios
- Rehazentren und Physiotherapiepraxen
- Betreuung von Einzelsportlern oder Mannschaften
- Sportveranstaltungen oder Trainingslager