

# 8096 ppK Triggerpunkte eine myofasciale Technik

In diesem Kurs erarbeiten Sie sich zuerst durch Selbstdrehung die exakte Position des Muskels, auf dem dann die eventuell druckempfindlichen Triggerpunkte lokalisiert und behandelt werden. Sie lernen eine sehr effektive Technik, die gut in Praxisalltag integriert werden kann. Abschluss mit Zeugnis

## Die Zielgruppe:

Masseurinnen und Masseur

## Die Voraussetzung:

- Grundkenntnisse über muskuläre Zusammenhänge

## Die Trainingsziele:

- Anatomie und Physiologie der Muskulatur
- Erspüren der Muskel am eigenen Körper durch Selbstdehnung
- Finden und Behandeln der Triggerpunkte
- Faziale Ergänzungstechniken

## Mitzubringen:

- Bequeme Kleidung
- Eventuell verschieden lange Gummiringe

## Die Trainerin:

Ursula Ruthmann, ppK Akademie

## Kompetenznachweis und Prüfung:

Der Kurs wird mit Prüfung und Zeugnis abgeschlossen.  
Voraussetzung ist der Besuch des Kurses und die erfolgreiche Ablegung der Prüfung.

Die Prüfung findet in praktischer Form statt und dauert ca. 15 Minuten.  
Die Prüfung wird vor einer zweiköpfigen Prüfungskommission abgelegt, der auch die Lehrgangsleitung angehört. Sie findet am letzten Kurstag statt.  
Anschließend wird das Zeugnis ausgegeben.



Kursbuchung und weitere Details unter **8096** im WIFI-Kundenportal:  
[www.wifi.at/ooe](http://www.wifi.at/ooe)