

24. September 2026

## Myofasziale Selbstmassage

Muskuläre Verspannungen und fasziale Verklebungen führen zu Beschwerden und Schmerzen. Die speziellen Therapiebälle eignen sich durch ihre besondere Beschaffenheit hervorragend für die myofasziale Selbstmassage. Den PatientInnen können sie als Hilfsmittel für einfache Heimübungen mitgegeben werden. Den Therapierenden dienen sie zum Aufwärmen für den Arbeitstag oder zur Erholung von diesem.



### Kursinhalt

- Einführung in die Roll Model® Methode
- Eigenschaften der Roll Model® Bälle
- Kontraindikationen und Vorsichtsmassnahmen
- Roll Model® Method Techniken und deren Wirkung
- Anwendung an den verschiedenen Körperregionen
- Anatomie & Physiologie zu Muskeln, Gelenken und Faszien im betreffenden Bereich

### Kursziel

- Die Teilnehmenden
- beschreiben die positiven Effekte der Roll Model® Bälle
  - nennen die Vorsichtsmassnahmen bei der Verwendung der Roll Model® Bälle
  - beschreiben die verschiedenen Roll Model® Method Techniken und deren Wirkung
  - wenden die Roll Model® Bälle an den verschiedenen Körperregionen an

### Dozentin

Claudia Blasimann

### Kursinfo

Theorie & Praxis

7 Kursstunden | max. 16 Teilnehmende  
Materiel ist im Kurspreis inbegriffen

### Voraussetzung

Med. MasseurIn eidg. FA,  
Med. Therapieausbildung

Donnerstag, 24. September 2026

9.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr

Schachenallee 29, 5000 Aarau

vdms-asmm-Mitglieder CHF 270.00

Nichtmitglieder CHF 360.00

Mitbringen: Schreibmaterial, bequeme, eher enganliegende (Sport-)Kleidung in Schichten (wir arbeiten wo möglich und gewünscht auch auf der nackten Haut)