



Tengbjerg Sundhedsuddannelser

Tengbjerg ApS CVR.NR. 41594454

Havevej 12, 4700 Næstved

Tlf. 20 21 21 98

Reg.nr. 2877 konto 6295883748

Kursusprogram/lektieplan for Massageholdet Efteråret 2026

Følg skolen på [Facebook](#), [Instagram](#) og tilmeld dig [Nyhedsbrevet](#)

26. august

Lektie fysiologi: Læs om Kroppens Bevægeapparat i [Fysiologipensummet](#).

Lektie anatomi: [Bliv klogere på Kroppens Bevægeapparat](#)

Lektie anatomi: [Se film om kroppens bevægelser](#)

Lektie anatomi: [Se film om forstrækning i baglåret](#)

Lektie massage: [Læs artiklen og se videoerne om diverse massagegreb](#)

Lektie massage: [Se film om massage af bagside af ben](#)

2. september

Lektie fysiologi: [Læs om Bevægeapparatet og lave spørgsmålne](#).

Lektie Fysiologi: [Se film om bevægeapparatet](#)

Lektie fysiologi: [Lave bevægeapparats quiz](#)

Lektie anatomi: Øve navne på [skelettet](#), samt øve funktioner på musklerne [Gastrocnemius](#), [Soleus](#), [Biceps Femoris](#), [Semitendinosus](#) og [Semimembranosus](#).

Lektie anatomi: [Se filmen om rygsøjlelens anatomi](#).

Lektie massage: [Se film om massage af forsiden af ben](#)

9. September

Lektie fysiologi: [Læs om Urinvejene og lave spørgsmålne](#).

Lektie fysiologi: [Se film om urinvejene](#)



Tengbjerg Sundhedsuddannelser

Tengbjerg ApS CVR.NR. 41594454

Havevej 12, 4700 Næstved

Tlf. 20 21 21 98

Reg.nr. 2877 konto 6295883748

Lektie fysiologi: [Lave urinvejsquiz](#)

Lektie anatomi: [Øve skelettet](#), samt øve musklerne [Gluteus Medius](#), [Gluteus Maximus](#), [Tibialis Anterior](#), [Extensor Digitorum Longus](#), [Extensor Hallucis Longus](#).

Lektie massage: [Se film om massage af forsiden af ben](#)

16. September

Lektie fysiologi: [Læse om Kredsløbssystemet og lave spørgsmålene](#).

Lektie fysiologi: [Se film om kredsløbet](#)

Lektie fysiologi: [Se film om hjertet](#)

Lektie fysiologi: [Læs artiklen om Blodtryk og Kredsløbet](#)

Lektie Fysiologi: [Lave kredsløbsquiz](#)

Lektie anatomi: [Øve skelettet](#), samt øve [Quadriceps Femoris](#), [Pectineus](#), [Adductor Brevis/Longus/Magnus](#).

Lektie anatomi: [Lave knoglequiz](#)

Lektie massage: [Se film af Rygmassage](#)

23. September

Lektie fysiologi: [Læse om Luftvejene og lave spørgsmålene](#).

Lektie fysiologi: [Se film om luftvejene](#)

Lektie fysiologi: [Se film om hvordan lungerne fungerer](#)

Lektie fysiologi: [Lave luftvejsquiz](#)

Lektie fysiologi: [Læs artiklen om hvordan massage gavner luftvejssystemet](#)

Lektie anatomi: [Øve skelettet](#), samt øve musklerne [Gracilis](#), [Satorius](#), [Tensor Fascia Latae](#).

Lektie anatomi: [Se film om skulderens anatomi](#)



Tengbjerg Sundhedsuddannelser

Tengbjerg ApS CVR.NR. 41594454

Havevej 12, 4700 Næstved

Tlf. 20 21 21 98

Reg.nr. 2877 konto 6295883748

Lektie massage: [Se film af Rygmassage](#)

26. september

Træningsweekend/Workshops

27. september

Træningsweekend/Workshops

Lektier til Weekenden:

Læs artiklen: [Hvad sker der med kroppen når den modtager massage?](#)

Læs artiklen: [Hvor ofte må man få massage?](#)

Læs artiklen: [Hvorfor skal behandlere vide så meget om knogler og om kroppens anatomi?](#)

30. September

Lektie fysiologi: [Læse om Nervesystemet og lave spørgsmålene.](#)

Lektie fysiologi: [Se film om nervesystemet](#)

Lektie fysiologi: Lave [Terminsprøve 1](#)

Lektie fysiologi: [Lave nervesystemsquiz](#)

Lektie Fysiologi: [Læs denne artikel om Nervesystemet og Massage](#)

Lektie anatomi: [Øve skelettet](#), samt øve musklerne [Levator Scapulae](#), [Rhomboides](#), [Deltoideus](#), [Latissimus Dorsi](#), [Trapezius](#).

Lektie massage: [Se film om armmassage \(maveliggende\)](#)

Lektie massage: [Se film om armmassage \(rygliggende\)](#)

7. oktober

Lektie patologi: [Læse Patologipensummet og lave spørgsmålene.](#)

Lektie patologi: [Se film om Bevægeapparatets patologi](#)

Lektie anatomi: Lave [Terminsprøve 2-3](#)

Lektie anatomi: [Øve skelettet](#), samt øve [Musklerne Biceps Brachii](#), [Brachialis](#), [Brachioradialis](#), [Triceps Brachii](#), [Pectoralis Major](#).

Lektie anatomi: [Lave muskelquiz](#)



Tengbjerg Sundhedsuddannelser

Tengbjerg ApS CVR.NR. 41594454

Havevej 12, 4700 Næstved

Tlf. 20 21 21 98

Reg.nr. 2877 konto 6295883748

Lektie anatomi: [Lave quiz i bevægelser](#)

Lektie anatomi: [Skæv ryg](#)

Lektie anatomi: [Piskesmæld](#)

Lektie anatomi: [Lave rygsmerter](#)

Lektie anatomi: [Diskusprolaps](#)

Lektie anatomi: [Forstrækning i låret](#)

Lektie anatomi: [Facetleddene](#)

Lektie massage: [Se film af brystmassage](#)

14. oktober

Efterårsferie/ferie (Ingen undervisning på skolen)

Lektie: [Se Massageteori – Del 1 playliste](#)

Lektie massage: [Se Massageteori – Del 2 playliste](#)

Lektie anatomi: [Læs artiklen og se videoerne om Kroppens Bevægelser](#)

21. oktober

Lektie Fysiologi/Patologi: Lave [Terminsprøve 4](#)

(Fysiologi/patologi-eksamen foregår denne dag og er en MC-opgave med svar valgmuligheder) som foregår lige efter gennemgangen af terminsprøve 4).

Lektie anatomi: [Lave knoglequiz](#)

Lektie anatomi: [Lave muskelquiz](#)

Lektier anatomi: [Lave quiz i bevægelser](#)

Lektie massage: [Stræk af hals og nakke](#)

Lektie massage: [Se film af ansigtsmassage](#)



Tengbjerg Sundhedsuddannelser

Tengbjerg ApS CVR.NR. 41594454

Havevej 12, 4700 Næstved

Tlf. 20 21 21 98

Reg.nr. 2877 konto 6295883748

Læs artiklen: [Sportsmassagens formål og historie](#)

Læs artiklen: [Gratis lektion af udvalgte knogler og muskler](#)

28. oktober

Lektie anatomi: Øve samtlige [muskler](#) og [skelettets knogler](#), lave ”eksamensopgaven” (bagest i jeres [Anatomikompendium](#)).

Lektie anatomi: [Gense film om kroppens bevægelser](#)

Lektie anatomi: [Se gennemgang af knogler, muskler og bevægelser](#)

4. november

Lektie anatomi: Øve samtlige muskler og [skelettets knogler](#), lave ”eksamensopgaven” (bagest i jeres [anatomikompendium](#)).

Anatomieksamen! (*anatomi-eksamen foregår denne dag og er en MC-opgave med svar valgmuligheder*)

7. november

Skadesterapi og Thai Yoga Massagekursus starter

11. november

Lektie massage: [Se film af Idrætsmassage af ben](#)

Lektie massage: [Se film om tildækning af massageklient](#)

Lektie massage: [Se film om inspiration til briksen og omgivelserne](#)

Lektie massage: [Se fejl i tildækning/afdækning](#)

Lektie massage: [Læs artiklen om Massørens egne udstrækninger.](#)

Lektie massage: Læse ”Hvornår er massage forbudt!” på side 3-4 i [Massagekompendiet](#). Og ”Hvad er massagens formål” på side 2-3.

Lektie fysiologi: [Læs artiklen om hvordan Massage gavner fordøjelsessystemet](#)

18. november

Lektie massage: [Se film af ekstra greb af ryggen](#)



Tengbjerg Sundhedsuddannelser

Tengbjerg ApS CVR.NR. 41594454

Havevej 12, 4700 Næstved

Tlf. 20 21 21 98

Reg.nr. 2877 konto 6295883748

Lektie Massage: Udvikle egen benmassage! (og vise på skolen). Lav massageopgave 1 og et udkast til en journal (hvilke oplysninger skal være med i din journal?) Find opgaven i [Massagekompendiumet](#)

Læs artiklen: [Massage og lyskeskader](#)

Lektie anatomi: [Se film om Rotatorcuffskade](#)

Lektie anatomi: [Se film om frossen skulder](#)

Lektie fysiologi: [Læs om fordelene ved massage på hormonsystemet](#)

Lektie Massage: [Læs denne artikel om Sportsmassage og DOMS](#) og kommenter den/anmeld den nederst på siden!

25. november

Lektie massage: [Se film af ekstra greb af benmassage](#)

Lektie anatomi/massage: Lav massageopgave 2 i [Massagekompendiumet](#).

Lektie massage: Udvikle egen armmassage (og vise på skolen)

Læs artiklen: [Hvordan skelner man ømme muskler fra skader?](#) og kommenter den/anmeld den nederst i artiklen!

2. december

Lektie massage: [Se film af fodmassage](#)

Lektie massage: [Se film af fodmassage 2](#)

Lektie massage: Udvikle egen rygmassage (og vise på skolen)

Læs artiklen: [Trigger Points](#) og kommenter den/anmeld den nederst i artiklen!

Lektie: [Læs artiklen om 10 massagemetoder og alle artikler der hyperlinkes til i artiklen.](#)



Tengbjerg Sundhedsuddannelser

Tengbjerg ApS CVR.NR. 41594454

Havevej 12, 4700 Næstved

Tlf. 20 21 21 98

Reg.nr. 2877 konto 6295883748

9. december

Klientbehandlinger på skolen (medbring selv)

Lektie anatomi: [Se repetitionsfilm af Kroppens bevægelser](#)

Lektie Massage: [Læs denne artikel om Fysiurgisk Massage](#) og kommenter den/anmeld den nederst i artiklen!

Lektie: Læs artiklerne [Massage og Psykologi: Vigtigheden af Psykologisk forståelse for Massører](#) + [Pædagogisk massage: En holistisk tilgang til Trivsel og Udvikling](#)

16. december

Eksamen i praktisk Massage!

Lektie: [Hygiejne og komplementær behandling Artikel/Podcast](#)

Supervision er også en del af uddannelsen. Det vil sige kursisterne løbende skal ud og træne på uddannede massører og få feedback (gratis).

Følg Skolens Internationale sider: [Facebook](#), [Instagram](#), [Youtube](#), [Whatsapp Channel](#), [Telegram Channel](#), [Twitter](#), [TikTok](#).

NB: ret til ændringer forbeholdes!