

## AYURVEDA

Ayurveda bedeutet „das Wissen vom Leben“, die ayurvedische Massage gehört zu den wirksamsten Hilfsmitteln der körperlichen, seelischen und geistigen Reinigung. Durch lange Streichbewegungen mit warmen Körperölen fühlen Sie sich nach der Behandlung wie neugeboren.



## ABHYANGA

### AYURVEDISCHE GANZKÖRPERÖLMASSAGE

Bei dieser Ganzkörperbehandlung werden Sie von Kopf bis Fuß mit warmem Öl verwöhnt. Die Massage erfolgt teils in kräftiger Form, um Giftstoffe aus ihren Geweben zu entfernen, teils sanfter, um ihr Nervensystem zu harmonisieren. Abhyanga kräftigt den Körper, stärkt das Immunsystem und fördert den Energiefluss in Ihrem Körper.

75 min. Mitglieder: 68,00 € Gäste: 71,00 €

## GARSHAN

Ayurvedische Trockenmassage mit Seidenhandschuhen. Diese Ganzkörpermassage regt den Stoffwechsel, den Lymphfluss und die Durchblutung Ihres Körpers an. Der sanfte Peeling-Effekt befreit von Unreinheiten und Hautschüppchen. Eine Behandlung, die sich unterstützend bei Diäten und Fastenkuren eignet und besonders wirkungsvoll bei unreiner Haut, sowie Cellulite ist.

Abhyanga + Garshan

90 min. Mitglieder: 73,00 € Gäste: 78,00 €

### TERMINE:

Alle Termine nur nach Vereinbarung.

Rufen Sie uns gerne an unter:

**clubaktiv**

**Telefon: (0 40) 300 62 99-202**

### KIRSTIN RASMUSSEN

Alle Anwendungen werden von unserer langjährigen Mitarbeiterin Kirstin Rasmussen durchgeführt. Frau Rasmussen ist staatlich geprüfte Masseurin, Sportphysiotherapeutin und Nordic Walking Trainerin. Sie arbeitet in unserem Verein seit über 25 Jahren in der Abteilung „Fitness und Gesundheit“ als Trainerin und seit Oktober 2012 auch im Bereich „Massagen“.

### Entspannung zum Verschenken:

Sie können unsere Anwendungen selbstverständlich auch als Geschenkgutschein erwerben – wir freuen uns mit Ihnen anderen eine Freude zu bereiten.

**clubaktiv**  
Fitness & Gesundheit

clubaktiv  
Schlehdornweg 10  
22335 Hamburg  
Tel.: (0 40) 300 62 99-202  
Fax: (0 40) 300 62 99-299  
[www.clubaktiv-online.de](http://www.clubaktiv-online.de)  
[clubaktiv@scala-sportclub.de](mailto:clubaktiv@scala-sportclub.de)

Sollten Sie einen Termin einmal nicht wahrnehmen können, haben Sie die Möglichkeit, diesen bis zu 24 Stunden vor Behandlungsbeginn kostenfrei zu verschieben oder zu stornieren.



# Massagen Wellness & Entspannung

Bei uns auch:  
Hot Stone & Ayurveda Massagen



 **Sportclub  
Alstertal-  
Langenhorn e.V.**



## KLASSISCHE MASSAGEN

Die klassische Massage dient der Vorbeugung und Behandlung von Beschwerden und Erkrankungen im Bereich des Bewegungsapparates. Durch verschiedene Techniken wird die Muskulatur gelockert, Gewebe gelöst, Durchblutung und Stoffwechsel positiv beeinflusst.

## SPORTMASSAGEN

Die Sportmassage dient der Lockerung von Verspannungen nach sportlichen Aktivitäten, zur Vorbereitung für Training und Wettkampf. Sie fördert das Wohlbefinden des Sportlers und erhöht seine Leistungsfähigkeit.

## AROMATHERAPIE

Entspannungsmassage mit ätherischen Ölen.

## FUSSREFLEXZONENMASSAGE

Durch Massage der Fußreflexzonen können Energieblockaden und Verspannungen im gesamten Körper gelöst werden.

## PREISE FÜR MASSAGEN

30 min.	Mitglieder: 21,50 €	Gäste: 24,50 €
60 min.	Mitglieder: 40,00 €	Gäste: 45,00 €

## WIRBELSÄULENTHERAPIE

**BREUSSMASSAGE** - Die Breussmassage ist eine sanfte energetische Rückenmassage. Sie löst körperliche und seelische Verspannungen. (Ideale Vorbereitung für die Behandlung nach Dorn)

30 min. Mitglieder: 21,50 € Gäste: 24,50 €

**DORN-METHODE** - Die Dorn-Methode ist ein Richten von Wirbeln und Gelenken. Verschobene Wirbel werden ertastet und mit sanftem Druck durch den Therapeuten und der Eigenbewegung des Patienten wieder in die richtige Position gebracht.

60 min. Mitglieder: 40,00 € Gäste: 45,00 €



## KLANGSCHALENMASSAGE

Bei dieser Massage werden Klangschalen auf dem leicht bekleideten Körper aufgestellt und sanft angeschlagen. Die feinen Vibrationen können helfen, körperliche und seelische Spannungen zu lösen, Stress abzubauen, Energie fließen zu lassen, neue Kraft zu schöpfen und wieder zum eigenen Gleichgewicht zu kommen.

60 min. Mitglieder 40,00 € Gäste: 45,00 €

## MOBILE MASSAGEN

Auf Anfrage



## HOT STONE MASSAGE

Die Warmsteinmassage ist eine Ganzkörperölmassage, die mit erhitzten Lavasteinen ausgeführt wird. Sie wirkt positiv auf verspannte Muskeln und das vegetative Nervensystem. Neue Lebensenergie wird geweckt.

75 min. Mitglieder: 68,- € Gäste: 71,- €



## K-TAPING

Durch ein elastisches Tape ist es möglich Schmerzen und verletzte Strukturen erfolgreich zu behandeln. Die K-Taping-Methode unterstützt die körpereigenen Heilungsprozesse. Im Sport ist sie ein fester Bestandteil der Prävention und Rehabilitation.

10,- € +/- je nach Aufwand des Tapens