

Terminvereinbarungen:

☎ (040) 3 00 62 99 202

🌐 www.clubaktiv-online.de/massagen

Kirstin Rasmussen

Alle Anwendungen werden von unserer lang-jährigen Mitarbeiterin Kirstin Rasmussen durchgeführt. Frau Rasmussen ist staatlich geprüfte Masseurin, Sportphysiotherapeutin und Nordic Walking Trainerin. Sie arbeitet in unserem Verein seit über 30 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.

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.

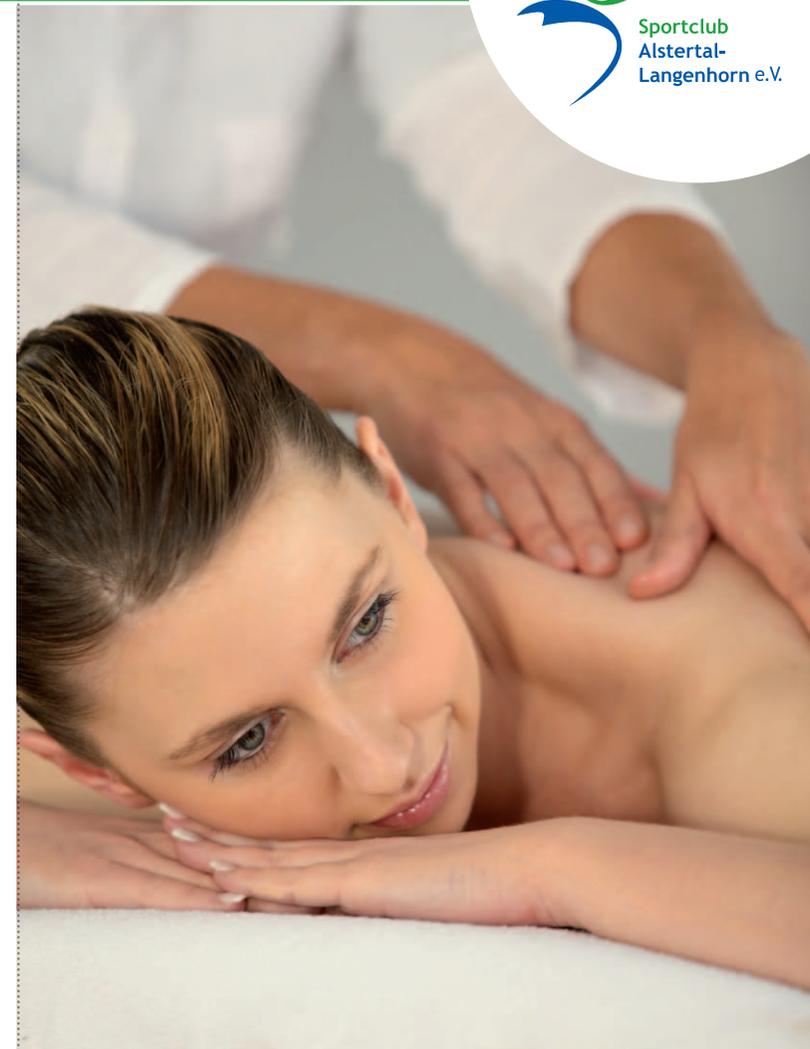
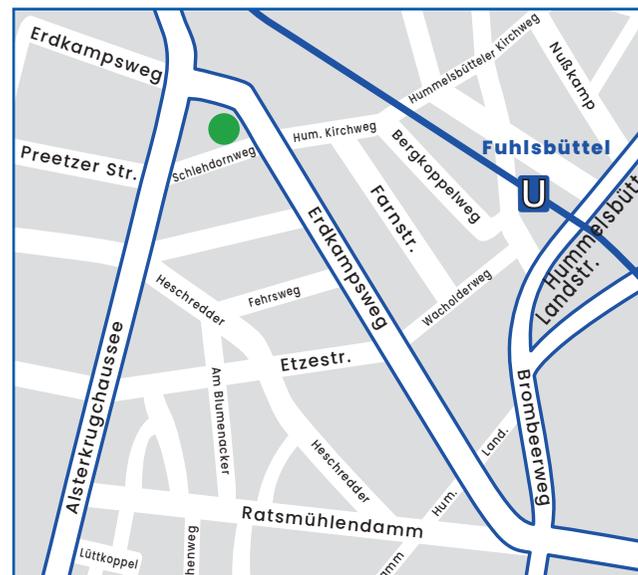


SC Alstertal-Langenhorn e.V.
Lüttkoppel 1
22335 Hamburg
Tel.: (040) 300 62 99-0
Fax: (040) 300 62 99-199
www.scala-sportclub.de
info@scala-sportclub.de

clubaktiv
Fitness & Gesundheit

Schlehdornweg 10
22335 Hamburg
Tel.: (040) 300 62 99-202
Fax: (040) 300 62 99-299
www.clubaktiv-online.de
clubaktiv@scala-sportclub.de

Massagen im Schlehdornweg 10



Massagen

Wellness & Entspannung

Bei uns auch:
Hot Stone & Ayurveda Massagen



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.

Fussreflexzonenmassage

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

Preise für Klassische-, Sport- & Fussreflexzonenmassagen

30 min.	Mitglieder: 26,50 €	Gäste: 29,50 €
60 min.	Mitglieder: 48,00 €	Gäste: 53,00 €

Wirbelsäulentherapie

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

30 min. Mitglieder: 26,50 € Gäste: 29,50 €



Dorn-Therapie

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 €

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: 82,00 € Gäste: 85,00 €



Ayurvedamassage

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.

75 min. Mitglieder: 82,00 € Gäste: 85,00 €

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