

## Massage-Angebote im Sportcenter Raental:

### // Anti- Stress Schulter- / Nackenmassage

Kurze knackige Massage für den verspannten Schulter- und Nackenbereich.

12 Min 10,00 €

### // Rückenmassage

Entlastung, Lockerung und Entspannung für den gesamten Rücken durch spezielle Knet- und Streichbewegungen.

20 Min 20,00 €

30 Min 29,00 €

### // Rücken- / Beinrückseitenmassage

Entlastung, Lockerung und Entspannung durch spezielle Knet- und Streichbewegungen.

25 Min 22,50 €

### // Sportmassage

Speziell für den Sportler auf seine Sportart abgestimmt. Leistungssteigerung und Minderung von Verletzungsrisiken. Deutlich kräftigere Massage als die klassische.

Vor dem Sport: Durchblutungsanregend als Vorbereitung auf den Sport

Nachdem Sport: Regenerative und Lockernde Massage um Verhärtungen vorzubeugen.

20 Min 21,00 €

30 Min 30,00 €

### // Ganzkörper- Aromaöl- Massage

Entspannungsmassage mit ätherischen Ölen für ein verbessertes Wohlbefinden – keine kräftige Massage!

45 Min 45,00 €

60 Min 55,00 €

### // Hot Stone Massage

Behandlungsmethode der mehr als 2000 Jahre alten asiatischen und südamerikanischen Kultur. Eine Kombination aus einer wohltuenden Massage mit hochwertigen Ölen und der tiefgehenden Wirkung der auf ca. 60° erwärmten Basaltsteinen vulkanischen Ursprungs. Die intensive Wärme der Vulkansteine dringt über die Haut in tiefere Gewebeschichten bis in die Muskulatur sowie ins Bindegewebe ein. Dadurch wird die Dehnbarkeit, Beweglichkeit und Durchblutung gefördert, Blutgefäße werden erweitert, der Lymphfluss wird angeregt, Muskelverspannungen werden gelöst und das Nervensystem beruhigt.

20 Min Rücken 22,50 €

45 Min Teilkörper 46,50 €

### // Russisch-Tibetische Honigbehandlung

Durch Zupftechniken werden die Poren gereinigt und die Haut verfeinert. Verbessert den Lymphfluss, entzieht Giftstoffe und versorgt die Haut mit neuen Nährstoffen.

15 Min Gesicht 12,00 €

20 Min Rücken 19,00 €

### // TCM Tuina- Teilkörpermassage

Behandlungsmethode der traditionellen chinesischen Medizin mit der man durch manuelle Techniken an Akkupunkturpunkten und Leitbahnen die Regulation der Ying – und Yang Balance im menschlichen Körper ermöglicht. Blockaden werden gelöst, Gelenke mobilisiert und Stress abgebaut. Der Körper wird ins Gleichgewicht gebracht. In Sportklamotten – Ohne Öl!

30 Min 39,00 €

### // Zusätzlich monatlich wechselnde Angebote!

Für alle Massagen gilt als Kontraindikation:

Erkältungen / Krankheiten / Schwangerschaft ab dem 2. Monat / Thrombose / Ekzeme / Krebs und Tumore / Vermehrte Krampfadern