

have it

Massage



**Sportzentrum
Zuchwil**

Amselweg 59 | 4528 Zuchwil

Telefon 032 686 55 55

Telefax 032 686 55 56

info@szzag.ch | www.szzag.ch

Uebersicht zu den Massagen

Teilkörper-/Sportmassage
Ganzkörper-/Sportmassage

20 Min.
45 Min./ 60 Min.

Durch die Anwendung einer Ganzkörpermassage können zahlreiche positive Effekte für den Körper entstehen. So wird die Durchblutung gefördert, Muskeln, Gefäße und Organe gekräftigt, Verspannungen gelöst sowie körpereigene Substanzen ausgestossen. Zudem wirkt eine Ganzkörpermassage überaus entspannend und beruhigend.

Fussreflexzonen-Massage

45 Min.

Am Fuss befinden sich zu jedem Organ und zu jeder Drüse des Körpers Nervenendpunkte, sogenannte Reflexzonen. Diese werden bei der Massage mittels Fingerdruck bearbeitet. Der dabei entstehende Reiz wird auf reflektorischem Weg weitergeleitet und verbessert die Durchblutung der Organe bzw. des gesamten Körpers. Nebenbei wird auch die Fussmuskulatur in Form geknetet. Die Fussreflexzonenmassage ist empfehlenswert bei Darmträgheit, Reizblase, häufigen Kopfschmerzen und Schmerzen im Bewegungsapparat. Erfolgreich werden diese Massagen auch im Wellnessbereich zum Stressabbau und zur Steigerung des Wohlbefindens eingesetzt.

Fussmassage

20 Min.

Mit einer Fussmassage sorgen Sie dafür, dass Ihre Füße neue Kraft tanken und sich von den Strapazen des Alltags erholen können. Ganz gleich ob Beruf, Sport oder einfach nur Alltag, unsere Füße sind ständig im Einsatz. Wir erwarten von ihnen ein einwandfreies Funktionieren, ohne uns ein Bild von der tatsächlichen Belastung zu machen. Es ist daher sehr ratsam, sich etwas mehr Zeit für die Füße zu nehmen. Geben Sie Ihren Füßen die Gelegenheit, sich mit einer entspannenden Fussmassage zu regenerieren und gönnen Sie Ihnen ab und zu eine kleine Pause.

Nacken- und Kopfmassage

25 Min.

Der Hals und Nacken sind Verbindungsstücke zwischen Schulter und Kopf. Viele Drüsen sind hier angeordnet und spielen im Abwehrsystem eine wichtige Rolle. Alle Nerven-signale, die zwischen Kopf und Rumpf ausgetauscht werden, müssen durch den Hals. Am Schultergürtel haben viele Muskeln ihren Ansatz und haltende, stützende und bewegende Funktionen. Das Schultergelenk ist das beweglichste Gelenk des Körpers. Verspannungen der Nacken-, Hals- und Schultermuskulatur führen infolge blockierter Nervenbahnen oft zu schmerzhaften Bewegungseinschränkungen und Kopfschmerzen. Die heutige Arbeit am Computer verspannt häufig den Schultergürtel. Auch die schnelle und hektische Zeit lässt die Nackenmuskulatur verspannen.

Wirbelsäulentherapie (nach Dorn/Breuss)

25 Min.

Die Wirbelsäule ist die Schutzhülle für das Rückenmark, das zentrale Steuerungsorgan für alle Körperfunktionen. Die von der Wirbelsäule abgehenden Nerven versorgen alle Organe und Gewebe. Durch Verschiebung, Fehlstellung oder Blockierung eines oder mehrerer Wirbel können die entsprechenden Organe nicht mehr optimal versorgt werden und es können, auch ohne Schmerzen, Störungen wie Migräne, Verdauungs-leiden, Missempfindungen und Gelenkschmerzen auftreten.

Hot-Stone Ganzkörpermassage Hot-Stone Rückenmassage

80 Min.

25 Min.

Eine Hot-Stone Massage ist eine faszinierende Verbindung aus Energiebehandlung, Massage und einer wohltuenden Wirkung von heißen Steinen. Sie ist eine altüberlieferte Behandlungsmethode, bei der das Wohlbefinden auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene gesteigert werden kann. Warme Steine gleiten über Ihren Körper und lösen Verspannungen und Schmerzpunkte.

Lomi Lomi hawaiianische Massage

80 Min.

Lomi Lomi ist eine ursprüngliche, in Hawaii entstandene ganzheitliche Heil-Massage, die einzigartiges Wohlbefinden vermittelt. Damit der Körper mit langen, fließenden Bewegungen massiert werden kann, wird beim Lomi Lomi reichlich warmes Massageöl verwendet. Muskeln werden gelockert und gedehnt, Gelenke sanft bewegt, das Energiesystem wird harmonisiert. Die immer wiederkehrenden grossflächigen Berührungen lassen den Kunden in eine tiefe Entspannung versinken.

Termine:

Termine können Sie gerne an der Kasse vereinbaren.

Preise:

Gemäss Preisliste

Abonnemente:

Teil- und Ganzkörper-/Sportmassagen sind im 5er Abo erhältlich.

Geschenkidee:

Für alle Anwendungen können Sie einen Gutschein erstellen.

Das Massageteam freut sich auf Sie!