

## Massage & Taping

### Klassisch ...

Genießt eine wohltuende Wohlfühl-Rückenmassage oder Schulter-Nackenmassage bei ruhiger Entspannungsmusik und dem Aroma der Massageöle.

### Besonders...

Bei der **Fußreflexzonen** - Massage kommt den Füßen die volle Aufmerksamkeit zugute. Beim **Taping** werden elastische Tapes auf verspannte und gestaute Körperpartien geklebt. Beim **Reiki** bleibst Du voll bekleidet und wirst energetisch berührt. Die Schwingungen der Klangschalen öffnen den Weg der tiefen Entspannung. Bei der **Biodynamischen Massage** können emotionale Spannungen gelöst werden.



**ACHTUNG:** Die Termine werden verbindlich vergeben. Die Kosten sind bei Terminvergabe zu entrichten.

Eine kostenlose Stornierung ist nur möglich, wenn der Termin mindestens 24 h vorher abgesagt wird. Bitte kommt geduscht zur Massage und bringt ein großes Handtuch mit!

## Sauna

### Bio-Sauna

In der Bio-Sauna herrschen zwischen 45 - 60 ° C bei einer Luftfeuchtigkeit von 40-55 %. Sie gilt als kreislaufschonender und wird häufig kombiniert mit Zugabe von ätherischen Ölen und spezieller Beleuchtung. Die Verweildauer beträgt ca. 15-30 Minuten.

### Finnische Sauna

Der Saunaraum hat ein Raumklima von 80 -105 ° C ca. 100 cm über der obersten Bank, sowie einer geringen Luftfeuchtigkeit, welche durch Aufgüsse kurzfristig erhöht werden kann.



**VfL Pinneberg**  
Geschäftsstelle  
Fahltskamp 53  
25421 Pinneberg

---

Telefon: 04101 55602-0  
Telefax: 04101 55602-22  
E-Mail: [info@vfl-pinneberg.de](mailto:info@vfl-pinneberg.de)  
[www.vfl-pinneberg.de](http://www.vfl-pinneberg.de)

# MASSAGE/SAUNA



MASSAGE &  
TAPING &  
SAUNA

[www.vfl-pinneberg.de](http://www.vfl-pinneberg.de)

# Massage

Angebot	Dauer	Preis 1 er Stufe 9 + 10	Preis 5 er Karte Stufe 9 + 10	Preis 1 er Stufe 3 - 8	Preis 5 er Karte Stufe 3 - 8	Preis 1 er Gäste
<b>Wohlfühl - Rücken 30 min</b>	30 min	21,00 €	94,50 €	26,00 €	117,00 €	36,00 €
<b>Wohlfühl - Rücken 40 min</b>	40 min	26,00 €	117,00 €	33,00 €	148,50 €	46,00 €
<b>Schulter - Nackenmassage</b>	15 min	15,00 €		20,00 €		23,00 €
<b>Fußreflexzonen - Massage</b>	60 min	49,00 €		55,00 €		60,00 €
<b>Reiki - Behandlung</b>	60 min	49,00 €		55,00 €		60,00 €
<b>Biodynamische Massage</b>	60 min	49,00 €		55,00 €		60,00 €
<b>Klang-Massage</b>	30 min	38,00 €		42,00 €		47,00 €

## Sauna

Unser Saunabereich steht Euch in den aktuell veröffentlichten Zeiten zur Verfügung. Mitglieder der Stufe 9 & 10 saunieren ohne Zusatzkosten. Achtet bitte auf ausreichend dicke und große Handtücher, damit kein Schweiß auf das Holz gerät.

	Tageskarte
<b>Gäste</b>	10,00 €
<b>VfLer</b>	5,00 €



## Taping

Die Tapegröße legt der Behandler fest. Das Tappen dauert ca. 15 min. Das elastische, duschfeste Tape wird auf Haut aufgebracht, um die Muskellspannung und Gelenkfunktion positiv zu beeinflussen.



	Preis Stufe 9 + 10	Preis Stufe 3 - 8
<b>klein</b>	8,00 €	10,00 €
<b>mittel</b>	12,00 €	14,00 €
<b>groß</b>	17,00 €	19,00 €