

Massage & Taping

Klassisch ...

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

Besonders...

Bei der **HOT STONE** -Massage wird mit heißen Steinen massiert. Die Handmassage ist besonders schön bei Fingerarthrose oder stark beanspruchten Händen. **Elastische Tapes** werden auf verspannte und gestaute Körperpartien geklebt. Weiterhin werden bei der **manuellen Therapie** Techniken des Prager Rücken Trainings mit gezielten manuellen Griffen zur Entspannung und Regeneration eingesetzt.

Bekleidet...

Bei der Klangmassage werden Klangschalen auf dem bekleideten Körper in wohltuende und lösende Schwingungen versetzt.

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
www.vfl-pinneberg.de

MASSAGE/SAUNA



Massage

Angebot	Dauer	Preis Stufe 9 &10	Preis Stufe 9 &10 5 er Karte	Preis Stufe 3-8	Preis Stufe 3-8 5 er Karte	Preis Gäste
Wohlfühl-Rücken 30 min	30 min	15,00 €	60,00 €	20,00 €	90,00 €	30,00 €
Wohlfühl-Rücken 40 min	40 min	20,00 €	80,00 €	27,00 €	120,00 €	40,00 €
Handmassage	20 min	10,00 €		15,00 €		20,00 €
Schulter- Nackenmassage	15 min	9,00 €		15,00 €		18,00 €
HOT STONE	30 min	25,00 €		30,00 €		35,00 €
PRT-Manuelle Therapie	45 min	35,00 €		40,00 €		45,00 €
Klang-Massage	30 min	15,00 €	60,00 €	20,00 €	90,00 €	30,00 €

Sauna

Unser Saunabereich steht Euch innerhalb der Fitnessbereichs-Öffnungszeiten zur Verfügung. (Ausnahme: Montags erst ab 10 Uhr)
Montags von 14.00-18.00 ist Herren-Sauna, dienstags ganztägig Damen-Sauna bis 21.00.

	Tageskarte	10er Karte
Gäste	10,00 €	85,00 €
Stufe 3	8,00 €	80,00 €
Stufe 4	5,50 €	55,00 €
Stufe 5	3,50 €	35,00 €
Stufe 6	2,50 €	25,00 €
Stufe 7	2,00 €	20,00 €



Taping

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

	Preis Stufe 9 &10	Preis Stufe 3-8
klein	8,00 €	10,00 €
mittel	12,00 €	14,00 €
groß	17,00 €	19,00 €