

### **Klassische Massage**

Die Behandlung verspannter und verhärteter Muskeln durch klassische Grifftechniken.

Durch die Griffe wird die Muskulatur quer zum Faserverlauf gedehnt und dadurch gelockert.

Es ist eine sehr angenehme Behandlung die eine Mehrdurchblutung in den Verspannten Muskeln fördert.

#### **Ziel der Klassischen Massage:**

- Schmerzlinderung
- Durchblutungsförderung
- Lockerung verspannter Muskeln
- Verbesserung der Beweglichkeit der Gelenke

#### **Anwendungsbereich:**

- Verspannungen der Muskulatur
- Schmerzen im Bereich der Wirbelsäule und Gelenke
- Steifigkeiten
- Verletzung im Bereich der Muskulatur
- Kopfschmerzen durch Verspannungen der Muskulatur
- Zur Vorbereitung auf den Sport
- Zur allgemeinen Entspannung