

klassische Massage

klassische Massage

Die klassische Massage ist eine der bekanntesten Massageformen. Mittels verschiedener Griffe werden Muskeln, Sehnen und Bänder massiert. Dadurch lockern sich Verhärtungen und Myogelosen. Die Durchblutung der entsprechenden Strukturen wird verbessert. Der Körper entspannt sich und wird vitalisiert.

Indikationen:

- Muskelverspannungen
- Rückenschmerzen
- Nackenschmerzen
- Schulter-Arm-Syndrom
- Zustand nach Sportverletzungen
- Prophylaxe