

# Manuelle Behandlungen

*Bei symptomatischen und stressbedingten Beschwerden als Kurzurlaub,  
Prävention & Vermeidung von Therapiebedürftigkeit!  
Bei Muskelverspannung, Gelenk- oder Organblockaden und Verschleiß.*

## Klassische Massage (Teil- oder Großbehandlung)

Inkl. **naturreiner** Basisöle und Hygiene-Auflage.

- 30 Minuten
- 45 Minuten
- Zusätzliche **Triggerpunktbehandlung**  
oder **osteopraktische** Maßnahme.

35,00 €

45,00 €

8,00 €



## Wellness-Massage

Inkl. **hochwertiger** Aroma-Öle  
und Wärmeanwendung.

- 60 Minuten

70,00 €

## Wärmeanwendung (nur in Behandlungskombination)

Mit großflächigem **Infrarot-Wärmestrahler**.

- 10 Minuten
- 20 Minuten

12,00 €

18,00 €

## Taping (Elastic Tapes)

**Aktiviert** statt fixiert: **unterstützt** Gelenke & Muskulatur,  
Venen- Lymph- und Organsystem

- Je Gelenk

18,00 €



## Lymphdrainage (nach Dr. Vodder)

Bei Lymph- und Wassereinlagerungen.

**Unterstützend** bei Ausleitungstherapien und Fastenkuren.

- 30 Minuten

35,00 €

## Fußreflexzonen Massage (nach Hanne Marquardt)

**Effektives** Akkupressurverfahren: **verstärkt** die Heilkraft im Menschen.

Bewirkt die **Verbesserung** eines Krankheitszustandes:

**regenerationsfördernd** und empfohlen zur **Schmerzliinderung**

- 35 Minuten

40,00 €

## Methode Dorn (Chirogymnastische Behandlungsmethode)

Hilfreich und **mobilisierend**

bei Gelenk- oder Organblockaden.

- 45 Minuten
- 90 Minuten

60,00 €

90,00 €



Von nix kommt nix!



# Personal Fitness Training



*Garantiert medical - fitness & diagnostics*

*Ihr individuelles Trainingsprogramm für mehr Sensomotorik,  
Kraft und Ausdauer. Exklusiv für Sie und auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt.  
Orts- und Zeitunabhängig kann auch bei Ihnen zu Hause oder im Büro trainiert werden.*

## Personal Fitnesstraining

**Vor Ort, in Essen und Umgebung.**

Schwerpunkte: functional Training, EMS, **Golfers-Fit** und Aqua-Fitness.

• 60 Minuten

Preise auf Anfrage

## Leistungsdiagnostik (aeroscan Spirometrie)

Mit oder ohne körperlicher Ausbelastung zur **sicheren Bestimmung**

Ihrer **Leistungsbereiche** und Energiestoffwechsellage.

• 45 Minuten

159,00 €

## Energiestoffwechsel Messung (aeroscan Spirometrie)

Ermittlung des Ruhe- und Grundumsatzes - wichtig bei **Ernährungsberatung**  
und **diätetischer** Einstellung

• 15 Minuten

35,00 €