



## Klassische Massage

### **Ziele der Massage**

- Schmerzlinderung
- Verbesserung der Durchblutung
- Lockerung der Muskulatur
- Dehnung der Muskulatur
- aktiviert Abtransport von Schlacke

### **Anwendungsbereiche:**

- muskuläre Verspannungen
- Rückenschmerzen
- Spannungskopfschmerzen
- Nackenschmerzen
- allgemeine Steifheit
- Muskelverletzungen
- Erkrankungen des Bewegungsapparates
- Entspannung
- Vorbereitung für den Sport

Die Wirkung der Massage wird verbessert durch vorherige Wärmeanwendung in Form von Fango oder Heiße Rolle. Sie vertieft die Entspannung der Muskulatur, regt die Hautdurchblutung an und aktiviert den Abtransport von Schlacken und Ödemen.