



Sportmassage

Na het dansen en sporten kan het zijn dat je spieren wat vast zitten of dat er regelmatig spierpijn ontstaat. Sportmassage verwijdt de afvalstoffen in je spieren en maakt je spieren weer soepel. Het weefselvocht wordt afgevoerd en de stofwisseling gestimuleerd. Hierdoor verzorg je je lichaam niet alleen van buiten, maar ook van binnenuit! Na de massage zullen je spieren weer soepel voelen en kan je er weer een aantal weken tegenaan.

Kinesiotaping

Dit is een behandeltechniek om gewrichts- en spierweefsel te corrigeren, steun te geven aan spieren en gewrichten, pijn te dempen, oedeem te verwijderen en hooikoortsklachten te verminderen. Het voordeel is dat de tape lang blijft zitten en dat je er gewoon mee kan douchen.

Tarieven

Massage

30 minuten	€25
45 minuten	€36
60 minuten	€47,50

Rittenkaart

5x30 minuten (-5%)	€118,75
5x60 minuten (-5%)	€225,50
10x30 minuten (-10%)	€225
10x60 minuten (-10%)	€427,50

Kinesiotaping vanaf €7,50

Kadobon vanaf €25 (30 min)

Ook kinderen zijn welkom voor een massage.

INTRODUCTIE AANBIEDING (eenmalig, eerste keer)

30 minuten	€20
45 minuten	€29
60 minuten	€38

Na 22 jaar als dansdocent gewerkt te hebben, ben ik erg geïnteresseerd geraakt in het menselijk lichaam, de werking ervan en de verzorging. Daarom heb ik de opleiding tot sportmasseur gevolgd. In de praktijk kom ik zoveel mensen tegen die ergens pijn hebben of stijf zijn. Ik wil ze graag helpen om de spieren optimaal te verzorgen en weer soepel te laten zijn. Elk lichaam heeft soms wat extra aandacht en verzorging nodig.

Daarnaast heb ik de cursus kinesiotaping gevolgd. Hiermee kan ik mensen behandelen die pijn aan gewrichten of spieren hebben, of die na een blessure nog wat steun tijdens het sporten nodig hebben. Ik heb ontzettend veel zin in mijn nieuwe uitdaging en heet iedereen welkom in mijn nieuwe praktijk!

Judith Peters

