

## Die Sport-Massage

### Vor dem Sport:

Die Sport Massage dient zur Vorbereitung auf den Sport - die Muskeln werden gelockert und erwärmt.

### Nach dem Sport:

Jetzt dient sie zum Entspannen, abtransportieren von Abfallstoffen und Versorgung ermüdeten Muskeln mit frischem Blut und Nährstoffen.

Spitzen- wie Hobby-Sportler wissen dies zu schätzen.

Unsere Sport-Massage wird leicht bis mittelfest und auf besonderen Wunsch „fest“ durchgeführt.

### Fango

Wir bieten Ihnen die Naturmoor-Einmalpacks an. In Kombination mit dem Wärmeträger ist die Temperatur ansteigend. Gerne erklären wir das Prinzip persönlich.

Bei Fragen wenden Sie sich an unser Team. Ihre Sport-Massage führt Frau Dace Lina aus. Sie kommt vom Stradins Medical College der Universität Lettland, Fachrichtung Medizin und Sport.

# Zentrum für Gesundheit

## Training - Sport - Relax

Es ist die richtige Mischung...

Genießen Sie vor oder nach dem Sport oder dem Zirkel-Training eine professionelle Sportmassage.

Dauer-Angebote 2017:

**40 Min. Sportmassage**

nur **39,00 €**

**20 Min. Sportmassage**

nur **20,00 €**

Zirkel-Kunden:

40 Min. / 20 Min.

**37,00 € / 19,00 €**

Aufpreis Heissluft 4,- €

Aufpreis Fango 6,- €

*SPORT*

*Sport-Massage*

Zentrum für Gesundheit  
Dipl.-Ing. Norman Dombo  
Frauenstraße 31 in 82216 Maisach  
Terminvereinbarung: 08141/392508  
Fax: 08141/9566026  
gesund@zfg-dombo.de  
www.zfg-dombo.de

SPORT  
SPORTMASSAGE



**Angebote  
2018**

**Gleich Termin  
vereinbaren**

**Zentrum für  
Gesundheit**

Ihr Profi-Partner für Gesundheit

## WOHLFÜHLEN ENTSPANNEN ■ RELAXEN

### Techniken und Griffe

Mit speziellen Griffen, die  
schieben,  
drücken,  
streichen,  
kneten,  
reiben,  
zirkeln,  
pochen,  
klopfen oder klatschen

wird die Durchblutung gefördert und der Stoffwechsel gesteigert. Dabei werden die Haut, die Muskulatur, die Organe, Blut und Lymphe positiv beeinflusst. Es ist ein besonderes Erlebnis, wie sich Ihre Verspannungen lösen und Sie neue Energie tanken.

Bei Fragen zur Sport-Massage beraten wir Sie gerne.

Mehr Informationen über den Kraft-Ausdauer-Zirkel finden Sie unter  
[www.zfg-dombo.de](http://www.zfg-dombo.de)

## LEISTUNGEN FÜR IHR WOHLBEFINDEN

### Wirkung

- Verhindert und reguliert Dysbalancen
- Reduziert Stress
- Fördert besseren Abtransport der Stoffwechschelacken
- Aktiviert den Kreislauf
- Verbessert die Sauerstoffversorgung des Organismus
- Kräftigt das Gewebe
- Steigert Ihr Wohlbefinden
- Reduziert die Verletzungsanfälligkeit
- Lockert die Muskeln insbesondere nach einseitigen Belastungen, Fehlhaltungen und Stress
- Löst muskuläre Verspannungen (Schultern, Nacken und Rücken)

### Kontra-Indikationen

- Schwangerschaft
- Herzinsuffizienz
- Marcumar-Patienten

### Zirkel-Training

Seit Mai 2015 bieten wir in Maisach ein Training im

**Kraft-Ausdauer-Zirkel von**



Mit dem milonizer stellen wir alle Geräte in 5 Sekunden auf Sie persönlich ein. Ihr individueller Trainingsplan - auf Chipkarte gespeichert - macht das Training einfach, sicher und effektiv. Kraft-Ausdauer werden so in nur 35 Minuten optimal trainiert. Mehr Informationen über den Kraft-Ausdauer-Zirkel finden Sie unter [www.zfg-dombo.de](http://www.zfg-dombo.de)

Wir sind

**Physio)Aktiv**



SPORT  
Sport-Massage

Zentrum für Gesundheit  
Dipl.-Ing. Norman Dombo  
Frauenstraße 31 in 82216 Maisach  
Terminvereinbarung: 08141/392508  
Fax: 08141/9566026  
[gesund@zfg-dombo.de](mailto:gesund@zfg-dombo.de)  
[www.zfg-dombo.de](http://www.zfg-dombo.de)