

Prijzenoverzicht

Ontspanningsmassage

- 30 min € 19,50
- 60 min € 35,00
- 90 min € 45,00

Sportmassage

- 30 min € 22,50
- 60 min € 40,00
- 90 min € 50,00

Tapen en bandageren

(inclusief materiaalverbruik)

- eerste bezoek € 25,00
- vervolfbezoeken € 20,00

Workshops

Kijk voor mogelijkheden en prijzen op geersmassage.nl

Prijzen per 1 jan 2008

Geers Sportmassage

- Ontspanningsmassage
- Sportmassage
- Tapen en bandageren
- Workshops



Geers Sportmassage

Leerlooierstraat 11
4813 KL Breda

Telefoon: (06) 24 27 27 78
E-mail: info@geersmassage.nl

©2008, Geers Sportmassage



GEERS Sportmassage

Algemeen

Massage is de verzamelnaam voor diverse handgrepen op het lichaam, denk aan strijken, kneden en kloppen. Ik ben opgeleid als sportmasseur en met deze kennis kan ik u het volgende aanbieden.

Onspanningsmassage

Laat u zo nu en dan masseren om uw spieren soepel te houden. Met deze rustgevendende massage wordt ook de bloedsomloop gestimuleerd. Na de behandeling voelt u zich zowel lichamelijk als geestelijk weer fit. In overleg bekijk ik samen met u wat u gemasseerd wilt hebben. Vaak gaat het om de rug / nek regio, maar indien gewenst besteed ik ook aandacht aan bijvoorbeeld de benen / kuiten.

Sportmassage

Sportmassage kan gebruikt worden om na een lichamelijk inspanning het herstel te bevorderen (sederend) of om kort voor een inspanning de spieren voor te bereiden op het leveren van actie (stimulerend).

Tapen en bandageren

Niets is zo vervelend voor u als sporter als een blessure waardoor u tijdelijk niet meer kan sporten. Als u voldoende hersteld bent, bijvoorbeeld onder begeleiding van een fysiotherapeut, om het sporten weer op te pakken, maar u kunt de geblesseerde regio nog niet volledig belasten, dan kan ik u ondersteunen met tape- en bandage constructies. Hiermee kunt u op een veilige en verantwoorde wijze weer terugkomen in uw sportritme.

Workshops

U ziet het vast wel met enige regelmaat in uw omgeving: iemand grijpt naar de nek of draait eens met het hoofd omdat de spieren in de nek vast zitten. In een workshop van een halve of hele dag leer ik u enkele basisprincipes van de ontspanningsmassage. Denk hierbij aan de effleurage (strijkingen) en petrises (knedingen). Naast dat het gewoon heel erg praktisch is om wat verlichting te kunnen bieden bij iemand in uw omgeving, is het ook gewoon heel erg leuk om een workshop massage te volgen. Ervaring met masseren is geen vereiste, motivatie om iets te leren wel.

Tot slot

Bij uw eerste bezoek wordt u een aantal vragen gesteld, bijvoorbeeld over uw eventuele klachten, de sporten die u beoefent en uw leefgewoontes.

Draag gemakkelijk zittende kleding. De behandelingen vinden plaats op de blote huid, u houdt wel uw ondergoed aan. Hygiëne is daarom belangrijk, ik verwacht van u dat u gedoucht heeft kort voor de behandeling.

In overleg met u wordt bepaald hoe ik u ga masseren en welke lichaamsdelen gemasseerd worden. Wel binnen bepaalde grenzen. Een volledige lichaamsmassage in een half uur zal niet tot een goed resultaat leiden, dit zal ik dan ook niet uitvoeren.

Geers Sportmassage

Leerlooierstraat 11
4813 KL Breda
Telefoon: (06) 24 27 27 78
E-mail: info@geersmassage.nl