



ENERGY AND
DEEP RELAXATION

Sportmassage – Angebot & Informationen

Was ist eine Sportmassage?

Die Sportmassage ist eine gezielte Massageform, die sich auf Muskeln, Sehnen und Bindegewebe konzentriert. Mit kräftigen Griffen, Dehnungen und speziellen Drucktechniken werden Verspannungen gelöst, die Durchblutung gefördert und die Beweglichkeit verbessert. Sie eignet sich nicht nur für Sportler:innen, sondern für alle, die durch Training, Arbeit oder Alltagsbelastungen ihre Muskulatur beanspruchen.

Wirkung der Sportmassage

- Lockert verhärtete Muskulatur und löst Spannungen
- Regt Durchblutung und Stoffwechsel an
- Unterstützt die Regeneration nach körperlicher Belastung
- Steigert Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit
- Schenkt ein spürbar leichteres und vitaleres Körpergefühl

Vorteile

- Löst effektiv Verspannungen und beugt Muskelverhärtungen vor
- Verbessert die Durchblutung und fördert die Versorgung des Gewebes
- Steigert die Regenerationsfähigkeit nach Sport, Arbeit oder Alltagsbelastung
- Erhöht Beweglichkeit und Flexibilität
- Unterstützt die Leistungsfähigkeit im Alltag und beim Training
- Wirkt ausgleichend auf Körper und Geist – weniger Stress, mehr Vitalität

Ablauf der Behandlung

Zu Beginn der Sportmassage besprechen wir gemeinsam deine aktuellen Bedürfnisse, Verspannungen oder Beschwerden. Anschließend liegst du bequem auf der Massageliege, während gezielte Grifftechniken, Dehnungen und Druck angewendet werden. Die Massage konzentriert sich vor allem auf stark beanspruchte Muskelgruppen wie Rücken, Schultern, Nacken und Beine. Am Ende der Behandlung hast du Zeit zum Nachspüren – dein Körper fühlt sich spürbar gelöst, leichter und voller neuer Energie.

Rahmenbedingungen

Dauer	60 oder 90 Minuten (inkl. Vorgespräch und Nachruhen)
Ort	Energy and Deep Relaxation – Nürnberg

Preis	60 Min. – 85 € 90 Min. – 115 €
Bekleidung	Bequeme Kleidung oder Unterwäsche – die zu behandelnden Bereiche werden professionell abgedeckt
Hinweis	Die Sportmassage ersetzt keine medizinische Behandlung, kann aber sinnvoll ergänzend wirken
Termine	Nach Vereinbarung über www.karin-aristica-garcia.de