

## Lower back pain

Do you have lower back pain and does a general massage only provide temporary relief? A specific lower back massage guarantees better results.

This massage is a combination of analysis and treatment. The therapist uses different muscle tests and mobilization- and massage techniques to identify and improve weak spots in your lower back.

During the first part, all techniques are performed without oil and with clothes on. Therefore, please wear comfortable clothes, preferably made of cotton, that allow you to move easily.

For mild pain we advise a 25 min. massage. Do you have a lot of pain? Then we advise a 50 min massage. If you have any questions, feel free to speak with our massage therapist.

**25 min. | €40,- . 50 min. | €70,-**



## Mark



Die angegebenen Zeiten sind flexibel buchbar, das heißt auch eine 40 Min. oder 75 Min. Massage ist möglich. Der Preis wird in Absprache mit dem Masseur festgelegt.

Unser Masseur ist für Sie da!  
Buchen Sie die Massage bei der  
Rezeption.

+31657640930 . Info@fitmark.nl . www.fitmark.nl

fitmark

## MASSAGEN



... bringen den Körper  
wieder in Balance



## Which massages do we offer?

### Partial body massage | 25 min. | €40,-

A relaxing massage for a body part of your choice. Choose between your neck, shoulders, back, arms, legs or a combination. This can all be discussed on site with your therapist.

### Full body massage | 50 min. | €60,-

A well-deserved moment for yourself. With this massage you can relax and totally switch off for 50 minutes. All combinations are possible.

### Sports massage | 50 min. | €70,-

Want to be fit and agile, ready for the mountains tomorrow? Then this is the perfect massage for your regeneration. It improves blood circulation and strengthens your muscles. Were you aware that a sports massage can significantly reduce your risk of injury?

### Hotstone massage | 50 min. | €70,-

Let the warmth sink in deeply and feel the tension melt away. This massage with warm basalt stones calms your body and releases built-up tension. Following the massage, your body feels rejuvenated.

## Welche Massagen gibt es?

### Teilmassage | 25 Min. | €40,-

Eine Entspannungsmassage für ein Körperteil Ihrer Wahl. Sie können wählen aus Nacken, Schultern, Rücken, Arme, Beine oder eine Kombination. Sie können dies direkt mit Ihrem Therapeuten besprechen.

### Ganzkörpermassage | 50 Min. | €60,-

Ein wohlverdienter Moment für Sie selbst. Mit dieser Massage können Sie 50 Minuten lang entspannen und loslassen. Alle Kombinationen sind möglich.

### Sportmassage | 50 Min. | €70,-

Morgen wieder fit und agil in die Berge? Dann ist dies die perfekte Massage für Ihre Regeneration. Sie verbessert die Blutzirkulation und stärkt die Muskulatur. Haben Sie gewusst, dass eine Sportmassage das Verletzungsrisiko verringert?

### Warmstein Massage | 50 Min. | €70,-

Lass die Wärme tief eindringen und spüre, wie die Anspannung von dir abfällt. Diese Massage mit warmen Basaltsteinen beruhigt deinen Körper und löst aufgestaute Verspannungen. Nach der Massage fühlt sich dein Körper wie neugeboren an.

## Unteren Rücken Schmerzen

Haben Sie Schmerzen im unteren Rücken und bietet eine allgemeine Massage nur vorübergehende Linderung? Dann ist diese spezifische Unter-Rückenmassage genau das Richtige für eine nachhaltige Wirkung.

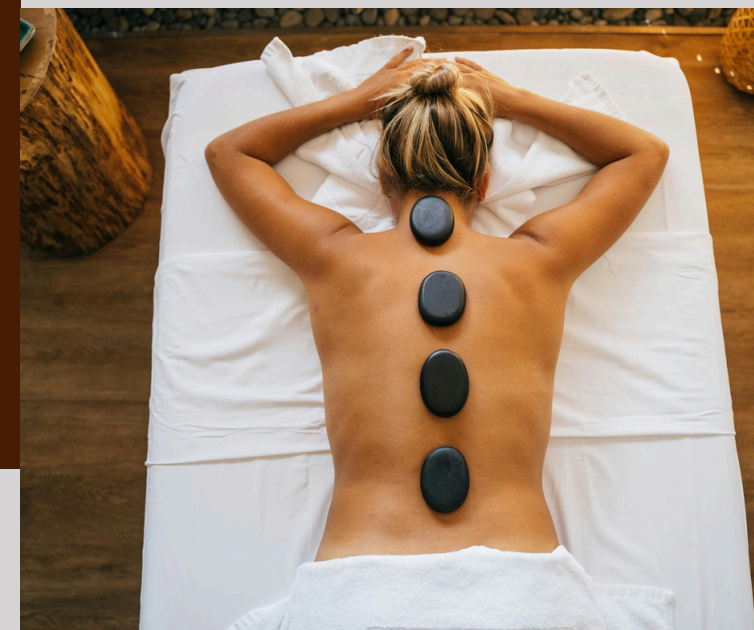
Diese Massage ist eine Kombination aus Analyse und Behandlung. Es werden Muskeltests sowie Mobilisation- und Massagetechniken angewendet, um Schwachstellen im unteren Rücken aufzuspüren und zu verbessern.

Während des ersten Teils werden alle Techniken ohne Öl und mit Kleidung ausgeführt. Bitte tragen Sie daher bequeme Kleidung, vorzugsweise aus Baumwolle, in der Sie sich gut bewegen können.

Bei leichten Schmerzen empfehlen wir eine 25 min. Massage. Haben Sie stärkere Schmerzen, dann empfehlen wir eine 50 Min. Massage.

Bei Fragen können Sie sich jederzeit an unseren Masseur wenden.

**25 Min. | €40,- . 50 Min. | €70,-**



Can be booked on every day. Only paying in cash possible.

Täglich buchbar. Nur Barzahlung möglich.