

# Bewegung

## PILATES

- Gruppentraining Matte
- Einzeltraining - Matte
  - Allegro Reformer
  - laut Beschwerdebild

- Training@Office
- Prüfungsvorbereitung

## FASZIENFITNESS

**EPD** (Engpassdehnung)

Verschiedene Saisonspecials



pilates studio  
melanie günther



# Regeneration

- Klassische Massage
- Lomi Lomi Massage
- Thai Yoga Massage
- Hot Stone Massage
- Fußreflexzonen Massage
- Garshan Massage
- Padabhyanga Massage
- Aromaöl Massage

Verschiedene Saisonspecials

Die Wellnessräume befinden sich in der  
Westerwischer Str. 46, 27321 Thedinghausen.

# Prävention & Reduktion

## SCHMERZREDUKTION

- Einsatz von Druckpunkten,  
Dehydration des Bindegewebes und  
EPD nach Liebscher & Bracht

## KINESIOTAPING

## BECKENBODENTRAINING

## ACHTSAMKEITSTRAINING

Lernen Sie sich neu kennen, seien Sie kreativ  
und offen für neue Möglichkeiten und verein-  
baren einen Termin.

