



## Heike Schimandl

Bodystyling • Personal Training  
Golf-Fitness-Training  
Anti-Aging • Work-Life-Balance  
Wellness Massagen • Mobile Massage

Jürgen-Siemsens-Straße 4  
25436 Tornesch  
04122.960 960  
01525.378 12 10

info@fitnessalacard.de  
www.fitnessalacard.de



## Personal Fitness Training

Individuelles Einzeltraining, effektives Figurtraining

Fettabbau- und Straffungstraining, Steigerung und Erhaltung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Folgende Einheiten sind buchbar | 60 oder 90 Min.

10er Karte | 3, 6, 9, 12 Monats-Abo

Preis für 60 Min. ab 75,-

Turboprogramm für's kleine Schwarze oder für's Brautkleid

Effektives Figurtraining und intensive Körperwickel für Ihren Traumkörper.

Sportartspezifisches Training | auch für Kleingruppen möglich

Verbesserung der körperlichen Voraussetzungen wie Beweglichkeit, Schnelligkeit, Muskelkraft, Ausdauer für Ihren Sport, z. B. Golf, Reiten und Tennis.

Bei individuellen Wünschen sprechen Sie mich gerne an.

Jürgen-Siemsens-Straße 4 | 25436 Tornesch | 04122.960 960 | 01525.378 12 10 | info@fitnessalacard.de | www.fitnessalacard.de

## Just Relax - Manager Massage \*\*\*

Diese Massagekunst verschafft Ihnen die ersehnte Pause für den Kopf, bringt Sie wieder ins Gleichgewicht. Ihr „Akku“ wird aufgeladelt, die Seele darf sich regenerieren und der Körper wird von Verspannungen befreit.

## Hot Chocolate Massage \*\*\*

Balsam für die Seele - Luxus für die Haut. Eine Komposition aus Sheabutter, Kakaobutter, Mandelöl, Dark Chocolate, Orangenaromaöl und Vanillearomaöl aus kontrolliert biologischem Anbau macht streichelzarte Haut und verwöhnt sanft die Sinne.

## Chinesische Energiemassage \*\*\*

Harmonisierende Ganzkörpermassage mit Grifftechniken aus der Traditionell Chinesischen Medizin. Entspannend und Energie bringend. Diese Massage ist „ordnend“ und deshalb zum Abschalten sehr gut geeignet. Auch als Teilkörpermassage für Gesicht, Kopf und Füße buchbar.

\*\*\* 60 Min. 85,- • 90 Min. Premium 125,- • 120 Min. Deluxe 155,-

## Lomi Lomi Nui Massage \*\*\*

Die heilsamen Berührungen dieser hawaiianischen Massage befreien von belastenden Energien des Alltags. Mit den Kräften der Natur werden Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht, die Lebensenergie kann wieder fließen.

## Hot Stone Massage \*\*\*

In fließenden, harmonischen Bewegungen wird der liebevoll eingölte Körper mit warmen Lavasteinen massiert. Tiefe mentale und körperliche Entspannung, seelisches und physisches Gleichgewicht und die Aktivierung der körpereigenen Energiequellen stellen sich ein.

## Rücken-Nacktenmassage, auch nach Dorn und Breuss \*\*\*

Die Massage nach Dorn ist eine dynamische Massage der Wirbelsäule, bei der Blockaden der Wirbel aufgehoben werden können und sich die Muskulatur spürbar entspannt.

Für alle Massagen gilt 11 Einheiten zum Preis für 10

\*\*\* 30 Min. 35,- • 45 Min. 53,- • 60 Min. 69,- • 90 Min. 99,-

## Bodystyling | Anti-Cellulite Anwendungen

Hochwirksames Anti Cellulite Gel + Basischer Solewickel oder Hochwirksames Anti Cellulite Gel + Slidestyler oder Bodywrapping | Bauch, Beine und Po

1 x 45 Min. 53,- • 5 x 45 Min. 250,- • 10 x 45 Min 450,-

Basischer Solewickel | Bauch, Beine und Po

1 x 45 Min. 45,- • 5 x 45 Min. 210,- • 10 x 45 Min. 380,-

Slidestyler | Beine und Po

1 x 35 Min. 30,- • 5 x 35 Min. 140,- • 10 x 35 Min. 255,-

## Anti-Aging | Medical Beauty für Gesicht & Körper

Durch das patentierte Dermionologie-Verfahren erhält die Haut zur ausreichenden Zellteilung und Regeneration Negationen hoch konzentriert von außen. Dabei liegen Sie ganz entspannt auf einer beheizten Liege unter der Ionenhaube.

Die Anwendungen dauern 30 Min., empfohlen werden 10 Einheiten innerhalb von 28 Tagen. | 10 x 30 Min. 490,-



Bodystyling, Anti-Aging  
&  
Traumhafte Massagen

Heike Schimandl