

## TARIEVEN 2010

### ALGEMENE MASSAGE BEHANDELING

30 min: € 32,50  
60 min: € 47,50

**STOELMASSAGE** per offerte

**COMBIMAS KADOBON**  
prijs variabel

**10 URENKAART** € 445,=

Wilt u een afspraak annuleren of verplaatsen?  
Dat kan kosteloos tot 24 uur van te voren.  
Gebeurt de afzegging binnen 24 uur alvorens de  
afspraak, dan worden de kosten van de behandeling  
in rekening gebracht.

(alle genoemde prijzen zijn incl 19% BTW)

## ADRESGEGEVENS

**Praktijkadres**  
Miening 20  
2381 GN Zoeterwoude

**Correspondentieadres**  
Miening 20  
2381 GN Zoeterwoude

**INFORMATIE**  
Voor meer informatie en/of het  
maken van een afspraak  
neem dan contact op via:  
071 - 580 13 02  
06 - 14 34 52 19  
[pieternel@combimas.nl](mailto:pieternel@combimas.nl)



de onderneming waar u  
centraal staat!

Lid van het  
Nederlands Genootschap  
voor Sportmassage en het  
European Association  
of Sports Massage

Mijn naam is Pieterneel van der Poel en sinds 2002 gediplomeerd sportmasseuse.

Om tot een volwaardige sportmassage behandeling te komen zijn de volgende cursussen gevolgd: sportmassage, blessure preventie, lymfdrainage, medical taping concept, bindweefsel en periostmassage en oosterse klassieke massage.

Verder masseer ik regelmatig sportevenementen in de regio (marathons), op landelijk niveau (de Vierdaagse) en op internationaal vlak (Olympische Spelen in Athene 2004).

Daarnaast komt mijn achtergrond als verpleegkundige en arbo-adviseur van pas in de advisering naar mijn cliënten over houding, werkhouding en een gezonde levensstijl.

*Pieterneel van der Poel*



## Sportmassage

**Sportmassage helpt een persoon zichzelf te ontdoen van zijn oude/negatieve energie en weer op te laden met nieuwe energie.**

Deze vorm van massage verbetert de circulatie in het lichaam en veroorzaakt een betere doorbloeding van de specifieke spieren. Het zet het lichaam aan zich te ontdoen van zijn afvalstoffen zodat ruimte ontstaat voor verse aanvoer van voedingsstoffen.

De afvalstoffen veroorzaken vermoeidheidsklachten, pijn, kramp in de spieren en beïnvloeden de prestaties en het humeur van de persoon negatief. Door massage wordt de stofwisseling van het lichaam positief beïnvloed. Men herstelt sneller, men voelt zich weer prettig in zijn of haar lijf en kan weer sneller bepaalde prestaties leveren.

Daar komt nog bij dat sowieso het uurtje rust op de massagebank de persoon helpt lichamelijk en geestelijk te ontspannen van de stress die de huidige maatschappij ons oplegt. Het lichaam en de geest komen weer in balans.

### TOEPASSINGEN

Sportmassage kan worden toegepast om verschillende redenen, bijvoorbeeld:

- Rug-, nek- en schouderklachten
- Vermoeidheidsklachten en spierpijnen
- RSI-achtige klachten
- Hoofdpijnklachten en migraine
- Stress
- Algemeen onderhoud van uw lichaam
- Ter ondersteuning van het uitoefenen van sport op recreatief, amateur en topsport niveau
- Ter ondersteuning of nabehandeling van Manuele therapie, Fysiotherapie, Houdingtherapie (Cesar of Mensendieck), Chiropractie, etc

## Stoelmassage

Stoelmassage is een bundeling van Oosterse en Westerse massage met als doel effectief te masseren terwijl de cliënt de kleding aanhoudt.

De stoelmassage wordt meestal uitgevoerd op de werkplek, op een speciaal voor dit doel ontworpen massagestoel. Een volledige stoelmassage behandeling is kort en effectief. Een sessie duurt hooguit 20 minuten, terwijl de effecten van de behandeling veelal dieper gaan en langer doorwerken.

Na een behandeling voelt u zich weer frisser en fitter, zowel geestelijk als lichamelijk. Door een stoelmassage behandeling wordt de doorbloeding bevorderd en het zenuwstelsel gestimuleerd. Voornamelijk worden de nek, de schoudergordel en de rug behandeld. Maar ook het hoofd, de armen en de handen worden dusdanig gemasseerd dat er een evenwicht tussen het hoofd en het hart, het denken en het voelen, ontstaat.

Deze vorm van massage zorgt voor een goede gezondheid en welzijn op de werkplek. De werkgever kan deze kosten afschrijven als bedrijfskosten.

### ANDERE ACTIVITEITEN

Verder kan ik ingehuurd worden voor bijzondere evenementen zoals: sportevenementen, personeelsfeestjes, secretaressedag, moederdag, beurzen, etc.

### Stoelmassage:

“Deze vorm van massage zorgt voor een goede gezondheid en welzijn op de werkplek”

