

Ein wohltuendes Gefühl, das unter die Haut geht

Massage-Behandlungen werden im Fitnesspark sowie im neuen Medbase Medical Center im 1. Stock ausgeführt.

Reservierungen, Bezahlung und Umbuchungen

Reservieren können Sie jederzeit am Empfang des Fitnessparks, in der Medbase oder telefonisch. Die Massage ist vorgängig am Fitnesspark-Empfang zu bezahlen. Sie haben bis 24 Stunden vor dem Termin die Möglichkeit, Ihre Massage auf einen anderen Termin umzubuchen.

Absagen und Nichterscheinen

Bei Absagen unter 24 Stunden oder Nichterscheinen zum reservierten Massagetermin müssen wir Ihnen diesen vollständig in Rechnung stellen bzw. von Ihrem Massage-Abonnement abbuchen.

Vor der Massage (im Fitnesspark)

Erscheinen Sie bitte mit trockenen Badekleidern oder einem Handtuch zum Termin. Falls Sie direkt vom Trainings- oder Wellness-Bereich in die Massage gehen, duschen Sie bitte vor der Massage. Nichtmitglieder erhalten ein Chiparmband für die Benutzung der Garderoben.

Vor der Massage (in der Medbase)

Hier müssen Sie nicht vorher duschen oder sich umziehen.

Nach der Massage

Nehmen Sie nach jeder Massage ausreichend Flüssigkeit zu sich. Geniessen Sie einen Fruchtsaft oder einen Tee in unserem Bistro.

Preise

Die gebuchte Massagezeit ist die effektive Massagezeit. Zwischen den Behandlungen brauchen unsere MasseurInnen Zeit für den Kunden-Wechsel inkl. Dokumentieren, Umkleiden, wechseln der Massagetücher sowie das Empfangen und Verabschieden der Kunden.

Information Zusatzversicherungen

Informieren Sie sich am Empfang des Fitnessparks oder auf der Homepage von Medbase, welcher Massage-Therapeut über die von Ihrer Zusatzversicherung geforderte Anerkennung verfügt. Gerne stellt Ihnen der Massage-Therapeut einen entsprechenden Rückforderungsbeleg aus, den Sie bei Ihrer Zusatzversicherung zur Vergütung einreichen können.

Massage Behandlungen	Einzel	10er-Abo
25 Min. Massage	CHF 60.-	CHF 540.-
40 Min. Massage	CHF 90.-	CHF 810.-
55 Min. Massage	CHF 120.-	CHF 1080.-

Öffnungszeiten der Massage-Abteilung im Fitnesspark

Montag – Freitag	9.00 – 21.00
Samstag/Sonntag/Feiertage	10.00 – 17.00

Diese Zeiten können je nach Saison und Auslastung variieren. Für konkrete Anfragen oder Auskünfte wenden Sie sich bitte an den Empfang. Vielen Dank.

Öffnungszeiten der Massage-Abteilung in der Medbase

Der Empfang informiert Sie gerne über offene Massage-Termine.

Schenken Sie Wellness!

Geschenkgutscheine sind in allen Fitnessparks am Empfang oder im Online-Shop erhältlich.

Weitere Dienstleistungen im Medbase Sports Medical Center im 1. Stock

- Medizin**
- ▶ Allgemein- und Sportmedizin
 - ▶ Orthopädie und Traumatologie
 - ▶ Osteologie mit Knochendichtemessungen (DEXA)
 - ▶ Rehabilitation

Therapie & Beratung

- ▶ Physiotherapie und Sportphysiotherapie
- ▶ Medizinische Trainings Therapie (MTT)
- ▶ Leistungsdiagnostik
- ▶ Osteopathie (ab Frühling 2019)

MEDIZINISCHE MASSAGE



Bei uns sind Sie in guten Händen

- ▶ Medizinische Massage
- ▶ Sportmassage
- ▶ Fussreflexzonenmassage
- ▶ Lymphdrainage

Die Massagedienstleistungen werden von Medbase durchgeführt.

www.medbase.ch

medbase
SPORTS MEDICAL CENTER

www.fitnesspark.ch

FITNESS  **PARK**
HEUWAAGE BASEL
MIGROS

medbase
SPORTS MEDICAL CENTER

Medbase Basel Heuwaage
Innere Margarethenstrasse 5
4051 Basel
Tel. 061 260 31 00

Öffnungszeiten Medbase:
Montag bis Freitag 7.30 – 19.30
Samstag/Sonntag geschlossen

FITNESS  **PARK**
HEUWAAGE BASEL
MIGROS

Fitnesspark Heuwaage Basel
Steinentorberg 8
4051 Basel
Tel. 058 575 81 50

Öffnungszeiten Fitnesspark:
Montag bis Freitag 6.30 – 22.00
Saunalandschaft 8.00 – 22.00
Samstag/Sonntag 9.00 – 19.00



Verspannungen lösen

Medizinische Massage

Die medizinische Massage löst im Körper diverse Reaktionen aus. Durch die richtige Dosierung kann die gewünschte Wirkung erzielt werden.

- Wirkung**
- ▶ Regt den Stoffwechsel an
 - ▶ Lindert und löst Verspannungen
 - ▶ Fördert die Durchblutung
 - ▶ Lockert die Muskulatur
 - ▶ Lindert Schmerzen
 - ▶ Wirkt entspannend für Körper und Seele
 - ▶ Steigert das Wohlbefinden

Haut, Muskulatur, Blutkreislauf, Lymphgefäße und Nervensystem werden positiv beeinflusst.

- Druck**
- ▶ Druckstärkere oder druckärmere Massage möglich



Trainingsleistungen verbessern

Sportmassage

Je nach Massageziel kann die Sportmassage als Regenerationsmassage nach sportlicher Betätigung, als Pausenmassage oder vor dem Training eingesetzt werden, meistens auf bestimmte Muskelgruppen konzentriert.

- Wirkung**
- ▶ Erhöht den Stoffwechsel
 - ▶ Verstärkt die Ausscheidung von Milchsäure
 - ▶ Steigert Blut- und Sauerstoffversorgung
 - ▶ Beschleunigt die Regenerationsphase der Muskulatur
 - ▶ Aktiviert den Körper

- Druck**
- ▶ Druckstärkere oder druckärmere Massage möglich



Körper und Geist im Gleichgewicht

Fussreflexzonenmassage

Die Fussreflexzonenmassage ist eine reflektorische Organbehandlung am Fuss. Im Fuss spiegeln sich sämtliche Organe des Menschen wieder.

- Wirkung**
- ▶ Führt zu besserer Durchblutung innerer Organe
 - ▶ Normalisiert Energieverhältnisse
 - ▶ Aktiviert gestaute und blockierte Lebensenergie
 - ▶ Lindert Schmerzen

Ideal bei körperlichen Überlastungserscheinungen, Übermüdung, Stress, Kopfschmerzen, chronischem Schnupfen, Verdauungs- und rheumatischen Beschwerden.

- Druck**
- ▶ Punktuell druckstärkere oder druckärmere Massage möglich

Lymphdrainage

Durch gezieltes, sanftes Streichen und Verschieben der Haut kann die Gewebeflüssigkeit, die sich in den Extremitäten angesammelt hat, abfließen, die Gefäße werden entstaut.

- Wirkung**
- ▶ Beschleunigt die Stoffwechselforgänge
 - ▶ Verstärkt den Venenrückfluss
 - ▶ Entstaut die Gefäße

Ideal bei Stress, körperlicher Erschöpfung, Kopfschmerzen, Migräne, Venenproblemen und Durchblutungsstörungen der Beine.

- Druck**
- ▶ Sanfter Druck

Nicht alle MasseurInnen bieten Lymphdrainage an. Bitte informieren Sie sich am Empfang.