

Mein Massage-Angebot 2025 / 2026

in der Sauna im Stadtbad Lankwitz – ab 1. November 2025

mit **Gisela Sticker**

Massagetherapeutin & Heilpraktikerin

1. Entspannungsmassage

20 Min. – 20 € | 40 Min. – 40 € | 50 Min. – 50 €

Wohltuende Relax-Massage mit warmem Aromaöl, Lockerung der Muskeln, berührt alle Sinne und spendet neue Energie.

2a. Fußmassage

25 Min. – 25 €

Entspannende Fußmassage und Wadenlockerung mit warmer Kompresse.

2b. Fußreflexzonenmassage

40 Min. – 45 €

Sanfte Druckpunktmassage mit pflegender Fußbutter und warmer Kompresse.

3. Sportmassage

25 Min. – 30 € | 40 Min. – 45 €

Kräftigende, vitalisierende Massage für Rücken, Nacken, Schultern und Arme mit Arnika-Massageöl, Dehnungen und Gelenkmobilisation.

4. Tiefengewebsmassage / Deep Tissue

25 Min. – 35 €

Intensive Massage der Faszien bei chronischen Verspannungen (Nacken, Schultern, Arme) – inklusive heißer Dampfkompresse und Aroma-Balsam.

5. Anti-Stress-Massage

50 Min. – 55 €

Ganzheitliche Entspannung mit Kopf-, Nacken- und Schultermassage plus Fußmassage – tief entspannend mit Lavendelöl und Pflegelotion.

6. Special: Winter-Relax-Massage

25 Min. – 30 €

„Schwitzen wie in Finnland“ – tiefe Rückenmassage mit Saunahonig-Einreibung. Pflegt die Haut, wärmt durch und entspannt – **inkl. Saunagang! (Nur für Saunagäste)**

Massageterminie

- **Mittwoch:** ab 16:00 – 20:00 Uhr
- **Freitag:** ab 10:30 – 20:00 Uhr
- **Samstag & Sonntag:** ab 10:30 – 17:00 Uhr

Terminbuchung

Barzahlung oder Überweisung per Rechnung möglich.

Ich freue mich auf Ihren Besuch!

Gisela Sticker Mail: kontakt@praxis-wiesengrund.de