

Massage: Entspannen, wohlfühlen, erholen

Viele medizinische Verfahren beruhen auf der Kraft der Hände. Zu ihnen gehört die Massage. Sie ist eines der ältesten Heilmittel der Menschheit. Der staatlich geprüfte Masseur und Bademeister Olaf Wiggers vertraut zum Wohle seiner Kunden auf die Kraft seiner Hände und die Sensibilität seiner Finger.

Menschen jeden Alters zu mehr Fitness und Gesundheit zu verhelfen und diese dann zu erhalten, gehört zu den Lebenszielen von Olaf Wiggers. Er und sein Team von Fit, Fun & Beauty haben für ihre Kunden ein umfangreiches Sport- und Wellnessangebot erstellt. Dazu gehören Massagen.

Es gibt verschiedene Arten. Je nach Art kommt Wärme und Öl zum Einsatz. Die meisten Massagearten zielen auf die Linderung körperlicher Beschwerden und die Wiederherstellung des Energieflusses im Körper ab. Ideal, um Verspannungen oder Blockaden von Muskeln und Gelenken zu lösen und Schmerzen zu lindern, ist eine klassische Massage.

Mit seinen Händen beeinflusst Masseur Olaf Wiggers mechanisch Haut, Bindegewebe und Muskulatur. Die klassische Massage basiert auf gezielten Griffen, die Verspannungen lösen und die Muskulatur sehr positiv beeinflussen. Mit Streichen, Kneten, Reiben, Klopfen und Erschüttern setzt Olaf Wiggers zielbewußt Dehnungs-, Zug- und Druckreize. Deren Wirkung erstreckt sich nicht nur auf die gezielt behandelte Körperstelle wie Rücken oder Nacken, sondern über den gesamten Organismus. Körperliche Beschwerden wie Verspannungen, Verhärtungen, Muskelschmerzen, Migräne sowie Erkrankungen des Bewegungsapparates lassen sich durch eine Massage effektiv lindern.

Körperliche und seelische Spannungen lassen sich lösen und Stresshormone senken. Das Bindegewebe wird entspannt und gestrafft, Wasseransammlungen im Gewebe reduziert, das Lymphsystem aktiviert und die Durchblutung von Haut und Muskeln angeregt. Der Kreislauf wird gestärkt. Durch die Herstellung von körperlichem Wohlbefinden und der damit verbundenen ganzheitlichen Entspannung haben Massagen generell einen positiven Einfluss auf die Psyche. „Die klassische, medizinische Massage ist eine bewährte Technik, um Beschwerden des Bewegungsapparates zu lindern. Sie wirkt sich auch sehr positiv auf erkrankte innere Organe aus und sorgt für angenehme Entspannung. Zudem ist sie ein ideales Stoffwechseltraining, mit dem sich die Fettverbrennung effizient anregen lässt“, weiß Olaf Wiggers aus jahrelanger Erfahrung.

Die klassische Massage sorgt für einen entspannten Körper, verhilft zu einer Stärkung der Rumpf- und Schultermuskulatur und damit zu einer verbesserten Körperhaltung. „Bei der Massage höre, spreche und fühle ich mit meinen Fingern und Händen mit dem Körper.“ Olaf Wiggers steht Interessenten gern für ein unverbindliches Gespräch in seinem Studio zur Verfügung. Auf alle, die sich für eine medizinische Massagebehandlung zur Linderung ihrer Beschwerden entscheiden, wartet ein Plus an Lebensfreude und Wohlbefinden.