

Hast du Fragen?

Unsere Wellness-Mitarbeiter, sowie Physio- & Sporttherapeuten helfen dir gerne weiter!

wellness@htz-giessen.de

www.htz-giessen.de

HTZ in Gießen Das Hand- und Therapiezentrum

Stolzenmorgen 32

35394 Gießen

Tel.: 0641 794977-0

Fax: 0641 794977-77



Genussmomente Wellness

für Körper, Geist & Seele

Genießen und Fit werden an Körper, Geist & Seele

Unsere Genussmomente werden von Fachtherapeuten & Auszeitschenkern (unseren Wellnessmitarbeitern) in besonderer Weise zusammengestellt: weil du wertvoll und einzigartig bist!

Stand: Mai 2023

> Massagen > Aqua-Jet > Floating



Inhalt

6 – 9 **Genießer-Massagen**

6 „Kopf-Frei“-Genießer-Massage

6 Nacken-Genießer-Massage

7 Rücken-Genießer-Massage

8 – 9 Fuß-Genießer-Massage

10 – 17 **Genussmomente Medi**

11 – 12 Floating

13 Trockene Wassermassage Aqua-Jet

14 Pneumatische Massagen

15 Schulter-Nacken-Notruf-Massage

15 „Rücken-loslass“-Massage

16 – 17 Ruheraum „Waldbach“

18 – 19 **Genuss-Pakete**

20 – 21 **Unsere Preislisten**

Willkommen im HTZ

Das Hand- und Therapiezentrum in Gießen



Mit einem vertrauten „Du“ möchten wir dir eine Umgebung schaffen, in der du dich wohlfühlen, dich öffnen und an Körper, Geist & Seele gesund werden kannst. Denn nur wenn es allen Bereichen gut geht, können wir wirklich gesund werden, sein und bleiben. Mit unseren Genussmomenten möchten wir dir die Möglichkeit geben, fern vom Alltag die Seele baumeln zu lassen, um dich (wieder-) wohlfühlen zu können. Mit unseren Genießangeboten kannst du dir deinen ganz persönlichen Kurzurlaub zusammenstellen und neue Kraft tanken. Beachte auch unsere Genussmomente Specials auf der Homepage.



Genussmomente Wellness & Fitness möchten dir Freude und Kraftquelle sein, dich selbst wieder besser wahrzunehmen, abzuschalten und Bewegung zu genießen!

In unserem ganzheitlichen Angebot wollen wir dir Massagen genauso anbieten, wie auch durch genüssliches Bewegen Freiraum für dein Denken und Fühlen schaffen. Hierzu haben wir für dich besondere Wellness-Angebote erstellt, die z. T. auch konzeptionell durch uns entwickelt wurden, um z. B. im Rahmen der Medical-Wellness gezielt und möglichst effizient den „Altbekanntem Stressmuskeln“ zu begegnen. Vergiss aber auch nicht, dass das Wort „Wellness“ eine Kombination aus „Well-Beeing“ & „Fitness“ ist und genau dies spiegelt auch den Inhalt unseres weiteren Angebotes wieder.

Wir freuen uns, wenn du auch an unseren Fitness- und Well-Beeing-(Coaching/ Beratung)Angeboten Interesse hast. Mehr unter www.htz-giessen.de

Viel Freude beim Entdecken!

Genießer-Massagen

Egal, ob du Business(wo)men, Schmerzpatient oder Genießer bist, der einfach mal abschalten möchte – eine Massage kann eine wahre Wohltat bedeuten, denn Entspannung und Ruhe fördern den Regenerationsprozess im menschlichen Körper. Und sind wir mal ehrlich: Oft gönnen wir uns viel zu wenig davon. Eine gezielte Auszeit kann zum Beispiel dabei helfen, Verspannungen zu lösen, den Kopf freizukriegen, Migränebeschwerden oder die Rückenschmerzen zu lindern und vieles, vieles mehr.

„Kopf-frei“-Genießer-Massage

Massage 45 min, Nachruhen 30 min

Jeder hat mal viel um die Ohren, deshalb freuen sich nicht nur Migräne- und Kieferschmerzgeplagte über unsere „Kopf-frei“-Genießer-Massage, sondern alle, die einfach mal abschalten möchten und zur Ruhe kommen wollen. Drück den Ausschaltknopf für Stress und vereinbare einen Termin für diese wohltuende Kopf- und Gesichtsmassage.

Nacken-Genießer-Massage

Massage 30 min, Nachruhen 30 min

Die Welt und all das, was einem tagtäglich im Nacken sitzt, einfach einmal hinter sich lassen: Das kannst du mit unserer Nacken-Genießer-Massage. Damit du den Kopf mit einem Lächeln im Gesicht stets hochhalten kannst, ist diese Massage nicht nur etwas für diejenigen mit Spannungsproblemen im Bereich der Halswirbelsäule, sondern auch für alle, die einem zu schweren Kopf vorbeugen möchten.

Rücken-Genießer-Massage mit regenerierendem Arnika-Öl

Massage 30 min, Nachruhen 30 min

Die Rücken-Massage ist der Klassiker unter den Maßnahmen, wenn man sich einfach mal wohlfühlen, regenerieren und sich selbst wieder wahrnehmen möchte. Bei uns wird dein Rücken allerdings nicht nur „gekraut“, sondern mit gezielten Massagegriffen in ein neues Entspannungserlebnis befördert. Stresshormone werden abgebaut und Selbstheilungskräfte aktiviert, damit du dich wieder wie neu fühlst und das auch so bleibt. Genieße dich gesund!

» Wichtiger Hinweis:

Für (Schmerz-)Patienten: Bitte bring eine aktuelle Unbedenklichkeitserklärung deines Arztes oder Heilpraktikers für die entsprechende Anwendung mit oder unterschreibe uns vor deiner Anwendung einen Haftungsausschluss.





Fuß-Genießer-Massage mit aromatischem Fußbad

Massage 45 min, Nachruhen 30 min

Auch wenn es immer heißt, dass wir die Last der Welt auf unseren Schultern tragen, leisten unsere Füße in Wahrheit die ganze Arbeit. Gönn ihnen deshalb eine Auszeit und starte deine Fuß-Genießer-Massage mit einem aromatischen Fußbad, das stimuliert und den Stoffwechsel deiner Muskulatur anregt und dich somit wunderbar auf die Massage vorbereitet. Anschließend können durch Dehnen, Streichen, sanfte Drucktechnik und einzelne Akkupressurpunkte an den Füßen ganze Regionen im Körper neu vitalisiert werden. Deshalb ist unsere Fuß-Genießer-Massage eine Wohltat für den ganzen Körper!

Im Anschluss kannst du deine Massage nach Wunsch mit einem Paraffinbad für beide Füße abrunden. Bei geschwollenen Füßen empfehlen wir dir statt des Paraffinbads die Anwendung zur Ödemreduktion mit dem Vasoflow® als Abschluss.

» Wichtiger Hinweis:

Bitte beachte, dass bei unseren Genießer-Angeboten KEINE Heilbehandlung stattfindet und nur das (Wieder-) Wohlfühlen und die Prophylaxe im Vordergrund stehen.



+ Floating

Schwebend entspannen

1 Person 75 min (30 min Floaten)

2 Personen 90 min (40 min Floaten)

inkl. 30 min Genießen im Ruheraum „Waldbach“

Von
Dermatologen
empfohlen

Floating (englisch für „schweben“, „treiben“) ist eine der effektivsten Möglichkeiten, um den Zustand physischer und mentaler Tiefenentspannung zu erreichen. In unserem Floating Room ruht der Gast annähernd schwerelos auf der Wasseroberfläche, getragen von konzentriertem, ca. 36°C warmem Salzwasser.

► **Wirkung:** Abgeschottet von jeglichen Außenreizen entschwebt man dem Alltag und kann dieses meditative Erlebnis je nach persönlichem Empfinden mit den Lichteffekten unseres Sternenhimmels und Musik untermalen. Die Sole wird dauerhaft mit UV-Licht gereinigt und das Wasser ist zu 99,99% frei von jeglichen Bakterien und Viren. Ebenso führt eine Zirkulationsanlage ständig erwärmte Frischluft zu. Die Umgebungstemperatur im Floating Room liegt gleichfalls bei ca. 36°C, sodass der Badende fast keinen Unterschied zwischen Wasser und Luft spürt. Sein Körper ruht ideal temperiert und muss keine Energie aufwenden, um Temperaturschwankungen auszugleichen. In dieser schwerelosen Ruhe scheinen sich die Grenzen des eigenen Körpers aufzulösen. Durch die großzügige Dimensionierung ist ein bequemer Ein- und Ausstieg möglich und der Badegast genießt die Anwendung ohne Engegefühl. Auch unsere Rollifahrer sind eingeladen, sich hier auszuprobieren, da unser Floating Room möglichst barrierefrei verbaut wurde. Sogar ein Floaten zu zweit ist möglich. Entdecke den Zustand zwischen wach sein & schlafen – und selbst wenn du einschläfst: du wirst SICHER NICHT untergehen!

➤ **Anzuwenden bei: Stress** > Training von Erholungsphasen im Alltag. **Schmerzzustände**, Fibromyalgie, Migräne, etc. > Reduktion der Außenreize minimiert meist deutlich das Schmerzempfinden, Entspannung führt zur Ausschüttung von Endorphinen (Glückshormonen) und kann muskuläre Schmerzen lösen. Das Schweben in der Salzwasserssole hat nicht den Effekt, dass die Haut wie in der Badewanne aufquillt. Das Salz hält die Haut weich und geschmeidig und wirkt sich positiv auf die verschiedensten Hautleiden aus. **Rückenbeschwerden** (Bandscheibenvorfälle, Hexenschuss, etc.) & Nackenverspannungen: die Salzsole ermöglicht es dem Körper eine Position einzunehmen, wie sonst nicht möglich, was zu einer vollkommenen Entlastung führt. **Erholung** nach starker Belastung z. B. nach dem Sport – aber auch präventiv sinnvoll (Stimulation des Muskelaufbaus bis hin zu weniger Muskelkater). **Schleudertrauma**, Prellungen, Zerrungen, Stauchungen.

Bemerke einen klaren Unterschied: i. d. R. schon nach 3 Wochen mit wöchentlich 1x 60 min Floaten!

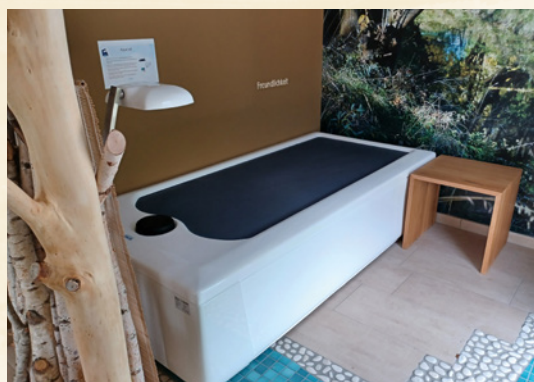
➤ **Nicht anzuwenden bei:** Bewusstseinsbeeinträchtigung (Alkohol-, Drogenkonsum, etc.). Kurz nach einer reichhaltigen – auch fetthaltigen Mahlzeit. Epilation und Nassrasur am gleichen Tag, sowie am Tag zuvor > können zu einem Brennen auf gereizter Haut führen. Offene Wunden. Klaustrophobie.

» **Allgemeine Hinweise:**

- *die Ohren und der Hinterkopf sind unter Wasser beim Floaten. Wer benötigt, darf sich Ohrenstöpsel mitbringen (z. B. bei Röhreneinlage im Trommelfell, etc.)*
- *wir haben für dich verschiedene Paketangebote z. B. mit Massage & Floaten*
- *Badebekleidung ist nicht zwingend notwendig*
- *Duschutensilien und Handtuch bitte mitbringen*

+ Trockene Wassermassage auf dem Aqua-Jet

je 10 min



➤ **Wirkung:** Warme Wasserstrahlen massieren dich auf der weichen, temperierten Liegefläche des Wasserbettes durch eine Folie hindurch. 32 rotierende Wasserstrahlmassagedüsen sind ergonomisch in 7 Zonen angeordnet und du kannst selbst dein Programm über ein schwenkbares Bedienteil wählen und einstellen.

So kannst du Massagedruck sowie Verweildauer in den einzelnen Körperzonen individuell einstellen. Genieße deine Massage in Kombination mit deiner Therapie, der Nutzung des Trainingszirkels oder mit den anderen (Medical-) Wellnessangeboten wie z. B. dem Floaten.

Erlebe die heilende Kraft des Wassers ohne nass zu werden!

Weitere Informationen zu den Medical-Wellness-Anwendungen (Abrechnungsmöglichkeiten über Privatrezept & Therapeutische Massagen) findest du in der **RehaPLUS**-Broschüre.

Pneumatische Massage als Intensivmassage

Bei unserem Pneumatron® handelt es sich um ein Impuls-Vakuum-Massagegerät, das vielfältig eingesetzt werden kann. Durch das schnelle Ansaugen und die sofortige Entspannung danach kommt das Gewebe in Bewegung. Dadurch optimieren sich sowohl der Zellstoffwechsel, der Schlacke-Abtransport und die Sauerstoffanreicherung in der Zelle. Außerdem wird die Muskelspannung verbessert. Ganze 200 Mal in der Minute wird die Haut angesaugt und wieder losgelassen – das löst Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich, verschafft Linderung bei Spannungskopfschmerzen und Migräne und kann bei der Behandlung von verklebten oder verhärteten Narben eine wertvolle Unterstützung sein. Für Gäste, die unter Arthrose leiden, reduziert das Pneumatron® den Spannungszustand der Muskeln und wirkt entzündungshemmend. In Studien wurde nachgewiesen, dass die Förderung des Gelenkstoffwechsels ebenfalls zur Linderung von Arthroseschmerzen führt.

Anzuwenden bei:

- › Muskelverspannungen
- › Spannungskopfschmerzen & Migräne
- › Zur Gelenkbehandlung
- › Narbenverhärtungen und Narbenverklebungen
- › Arthrose im Bereich Handgelenk, Schulter, Knie, etc.

Nicht anzuwenden bei Kontraindikationen:

- › Patienten mit blutverdünnender Medikation oder Hämophilie
- › Entzündungen
- › Offenen Wunden (30 cm Abstand)



Pneumatische Schulter-Nacken- Notruf-Massage

Massage 15 min, Nachruhen 30 min

Ein steifer und verspannter Nacken passt in kein Wohlfühlkonzept. Mit dem Pneumatron® kann der Schulter- Nacken-Bereich in kurzer Zeit intensiv bearbeitet und die Muskelspannung beeinflusst werden. Mach dir einfach einen Kurztermin oder kombiniere diese Massage zum Beispiel mit unserer „Kopf-frei“- oder „Rücken-loslass“-Massage. Bitte beachte die Kontraindikationen der Pneumatron®-Nutzung.

Pneumatische „Rücken-loslass“- Massage

Massage 30 min, Nachruhen 30 min

Verspannungen im Rücken können die Beweglichkeit hindern und zahlreiche Unannehmlichkeiten bereiten. Mit unserer Pneumatron®-„Rücken-loslass“-Massage kann das Weichteilgewebe innerhalb kurzer Zeit intensiv beeinflusst werden, der Zell-Stoffwechsel wird angeregt und entschlackt. Bitte beachte die Kontraindikationen der Pneumatron®-Nutzung.

Nicht für Schwangere geeignet.

Ruheraum „Waldbach“ – von Innen schön werden

Unser Ruheraum „Waldbach“ ist so konzipiert, dass du die Möglichkeit hast, dein Inneres zur Ruhe kommen zu lassen. Damit dies möglich ist, kannst du es von Innen nach Außen stülpen und „aufräumen“: sich Gedanken zu Themen machen, (die gerade vielleicht herausfordernd sind) und du kannst sogar kreativ werden und dabei mit den Füßen im Sand spielen. Wir haben einiges für dich vorbereitet, als Hilfestellung. Hierzu hast du die Möglichkeit zu (Bible-)Art-Journalen (nähere Infos siehe Homepage). Bringe dir gerne dein Tagebuch, Stifte etc. dazu mit (eine kleine Ausstattung ist auch vorhanden oder/und im Stöber-Eck erhältlich).

An jeder Liege findest du Inputs zu verschiedenen Themen – auch hier darfst du dich gerne bedienen. Fühl dich wohl und komme WIRKLICH zur Ruhe!

Falls du also zusätzliche Ruhezeit möchtest, auch um z. B. ein Fußbad zu nehmen und einfach die Seele baumeln zu lassen, kannst du dir zusätzliche Zeit im Ruheraum dazu buchen! Die Nutzung des Ruheraums ist aber auch bei all unseren Massageangeboten enthalten und auch im Rahmen unserer Paketangebote kannst du ihn genießen: gönne dir zum Beispiel eine wohltuende Massage, die dich zum Entspannen bringt und genieße anschließend den Ruheraum zum Nachruhen.

Viel Freude & Erholung für dich!



Genuss-Pakete

Ein Vor- oder Nachmittag NUR für DICH...

Dauer 2 h

„Kopf-frei“-Paket

- › 10 min Aqua-Jet
- › 45 min „Kopf-frei-Genießer“-Massage
- › Genießen im Ruheraum „Waldbach“
(Bible-)Art-Journaling/Lesen/Kreativ sein

Dauer 2 h

„Schulter-Nacken-Intensiv“-Paket

- › 15 min Unterdruck-Wassermassage
beider Unterarme
- › 15 min Pneumatische Schulter-Nacken-
Notruf-Massage
- › 30 min Nacken-Genießer-Massage
- › Genießen im Ruheraum „Waldbach“
(Bible-)Art-Journaling/Lesen/Kreativ sein

Dauer 2 h

„Rücken-Intensiv“-Paket

- › 30 min Pneumatische „Rücken-Loslass“-Massage
- › 30 min Rücken-Genießer-Massage
- › Genießen im Ruheraum „Waldbach“
(Bible-)Art-Journaling/Lesen/Kreativ sein

Dauer 3,5 h

Großes „Kopf-frei“-Paket

- › Paketinhalt siehe links
+ 30 min Floating



Dauer 3,5 h

Großes „Schulter-Nacken- Intensiv“-Paket

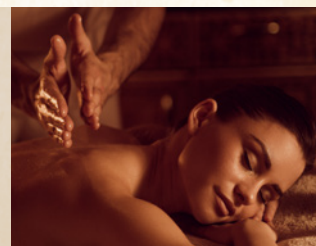
- › Paketinhalt siehe links
+ 30 min Floating



Dauer 3,5 h

Großes „Rücken-Intensiv“- Paket

- › Paketinhalt siehe links
+ 30 min Floating



Unsere Preislisten

Investiere in gesunde Genussmomente

Preisliste Genussmomente Wellness

Leistungen	Dauer	Kosten
------------	-------	--------

Genießer-Massagen

NACKEN-GENIEßER-MASSAGE

Massagezeit 30 min	60 min	54,00 €
--------------------	--------	---------

RÜCKEN-GENIEßER-MASSAGE

Massagezeit 30 min	60 min	54,00 €
--------------------	--------	---------

„KOPF-FREI“-GENIEßER-MASSAGE

Massagezeit 45 min	75 min	81,00 €
--------------------	--------	---------

FUß-GENIEßER-MASSAGE MIT AROMATISCHEM FUßBAD

Massagezeit 45 min	75 min	90,00 €
--------------------	--------	---------

Pneumatron®-Massagen

PNEUMATISCHE SCHULTER-NACKEN-NOTRUF-MASSAGE

Massagezeit 15 min	45 min	38,44 €
--------------------	--------	---------

PNEUMATISCHE „RÜCKEN-LOSASS“-MASSAGE

Massagezeit 30 min	60 min	72,11 €
--------------------	--------	---------

RUHERAUM (auch nutzbar für (Bible-)Art-Journaling & Fußbad)

(weitere) Ruhezeit	30 min	5,00 €
--------------------	--------	--------

Genuss-Pakete

„KOPF-FREI“-PAKET

regular	2 Stunden	85,00 €
---------	-----------	---------

groß	3,5 Stunden	135,00 €
------	-------------	----------

„SCHULTER-NACKEN-INTENSIV“-PAKET

regular	2 Stunden	90,00 €
---------	-----------	---------

groß	3,5 Stunden	140,00 €
------	-------------	----------

„RÜCKEN-INTENSIV“-PAKET

regular	2 Stunden	100,00 €
---------	-----------	----------

groß	3,5 Stunden	150,00 €
------	-------------	----------

Leistungen	Dauer	Kosten
------------	-------	--------

Genussmomente Medi

FLOATING 1 PERSON

Floatingzeit 30 min	75 min	50,00 €
Ruhezeit 30 min		

FLOATING 2 PERSONEN

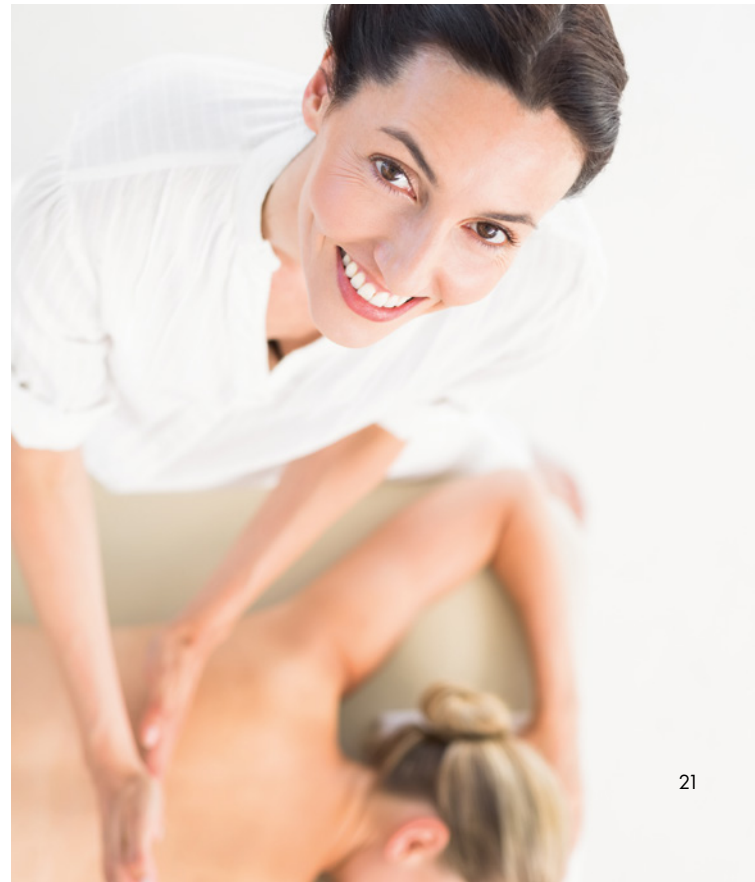
Floatingzeit 40 min	90 min	70,00 €
Ruhezeit 30 min		

AQUA-JET

trockene Wassermassage auf dem Aqua-Jet	jeweils 10 min	9,00 €
---	----------------	--------

Alle Preise enthalten ein Wäschepaket sowie eine Wasserfltrate.

Weitere Genussmomente Medi findest du in der **RehaPLUS**-Broschüre.



Genuss-Gutscheine

Das perfekte Geschenk für jeden Anlass

Natürlich kannst du die Genussmomente auch verschenken. Anfragen bitte direkt an: info@htz-giessen.de



Achte auf dich und
deine Bedürfnisse!
Nimm sie ernst, denn
du bist wertvoll.

