

## Dari BEDRIJFSMASSAGE Gunung



### STOELMASSAGE

Stoelmassage is een drukpuntmassage aan hoofd, schouders, nek, rug, heupen, armen en handen en speciaal ontwikkeld voor mensen met weinig tijd. De techniek is afkomstig uit de shiatsu, shiatsu betekent letterlijk vingerdruk. Bij de stoelmassages wordt geen olie gebruikt omdat de massage door de kleding heen gegeven wordt.

Stressbestendig zijn is een van de eigenschappen die u als werkgever van uw medewerkers verlangt. Maar natuurlijk wordt er hard gewerkt en natuurlijk zijn er stressfactoren.

Belangrijk is dat je de stress de baas bent, dat je met de spanningen kunt omgaan. Zolang spanning en ontspanning met elkaar in balans zijn is er niets aan de hand, per slot van rekening heb je spanning ook nodig om prestaties neer te zetten. Dari Gunung verzorgt bedrijfsmassage voor ontspanning en energie.

Wil jij ook een  
bijzondere rendez  
vous dag?

JOUW RENDEZ VOUS DAG

### EFFECTIEF TRAINEN 2.0 MET BODYTEC/ EMS TRAINING.

Een training van 3 uur sporten in 20 min! Te mooi om waar te zijn?

Met een Bodytec training train je 8 spiergroepen tegelijkertijd. Door middel van extra weerstand/prikkels worden je spieren veel efficiënter en effectiever getraind dan trainen in de normale sportschool. Dan worden er maar 1 of enkele spiergroepen tegelijkertijd getraind.

De prikkel zorgt voor een grotere activatie van je spieren waardoor je tot 90% van je spiervezels gebruikt om te trainen in plaats van rond de 50-60% die jij vrijwillig aan kan spannen.

Onder begeleiding van een personal trainer en/of fysiotherapeut kan er als duo, maar ook 1 op 1, specifiek gewerkt worden aan bepaalde doelen of spiergroepen. Tijdens de training wordt er specifiek gelet op de juiste houding en uitvoering van de beweging voor maximaal resultaat.

Fit&Fast effectief en sportief toe te passen tijdens een "Rendez Vous Dag".



**FIT & FAST**

**MET DE BEDRIJFSSTOELMASSAGE VAN DARI GUNUNG  
DÁT WERKT VEEL BETER**