

FUNKTIONSTRAINING/TRAININGSPLANERSTELLUNG

Während meines Präventionstrainings werden SIE als Mensch ganzheitlich gesehen. Wir lernen uns kennen, besprechen mögliche Kontraindikationen und suchen gemeinsam ein erreichbares Ziel, welches wir in die Tat umsetzen und zwar ganz in IHREM Tempo, somit wird ihre Motivation gesteigert. Im Vorhinein werden wir Befundungstests durchführen um einen IST-Zustand zu ermitteln und ein Pflichtziel zu ermitteln, natürlich geht es aber um das Primärziel, denn das ist IHR persönliches Ziel, welches Sie erreichen wollen und wo ich Ihnen bei helfen kann. In regelmäßigen Abständen werden die Tests wiederholt, um die Erfolge dokumentieren zu können. Ihre Leistungsfähigkeit, Durchhaltevermögen, Immunsystem und auch ihr Wohlfühl wird sich im Laufe der Zeit um ein Vielfaches nach vorne entwickeln.

Fühlen sie sich bei mir wohl und empfinden Sie unsere Trainingseinheiten als Erfolg... ist das ein großer Erfolg für mich!

Ü65 TREFFEN

Hier geht es vor allem darum, sich zu treffen, Spaß miteinander zu haben. Spaß an Bewegung mit schöner Musik, vielleicht auch ein kleines Schwätzchen zu halten. Ich möchte Ihnen vermitteln, dass Bewegen Spaß macht und gleichzeitig die Koordination trainieren um uns auf die nasse und kalte Jahreszeit z.B. vorzubereiten, um das Sturzrisiko weitestgehend einzuschränken. Im Vordergrund soll allerdings stehen, sich aufeinander, auf das nächste Treffen zu freuen, gemeinsam zu lachen und einfach Spaß zu haben.

Preise inkl. MwSt. für Massageanwendungen und Einzelcoaches

30 min	30,00 €
60 min	59,50 €
90 min	89,00 €

bei mobilem Service + 6,00 € Anfahrtspauschale

Preise inkl. MwSt. für Gruppentraining bei mindestens fünf Teilnehmern

60 min	12,00 € pro Teilnehmer
--------	------------------------

Da außer der Anwendung noch andere Faktoren wie ein ausführliches Gespräch und Nachruhezeit nicht vergessen werden dürfen, bringen Sie bitte etwas mehr Zeit mit (ca. 30 min bei Erstanwendung und 15 min bei weiteren Terminen). Die gebuchte Zeit ist reine Anwendungszeit. Lassen Sie sich überraschen und sich von mir überzeugen.

Corinna Morlock

Fachpraktikerin für Massage, Wellness, Prävention

PräWohlLife

Prävention oder Vorbeugen
um sich **Wohl** zu fühlen für ein
gesundes energiegeladenes **Life** – Leben

GENUSS
LEBENSQUALITÄT
ÜBERZEUGEN
CHAKREN
KÖRPER UND SEELE

ANWENDUNGEN

- ❁ Ganzkörpermassage
- ❁ Colonmassage
- ❁ klassische Rückenmassage
- ❁ On Site Massage (auch mobil)
- ❁ präventive Lymphdrainage
- ❁ Hot Stone Massage
- ❁ energetische Rückenmassage angelehnt an Breuss und Dorn
- ❁ Wirbelsäulentraining in der Gruppe oder als Einzelanwendung
- ❁ Osteoporosetraining
- ❁ Funktionstraining/individuelle Trainingsplanerstellung
- ❁ Seniorentreffen mit Freude und Spaß Koordination und Bewegung verbessern
- ❁ Manageranwendung (ein spezielles Angebot für stark strapazierte Angestellte oder Selbstständige)

PräWohlLife CORINNA MORLOCK

Fachpraktikerin für Massage, Wellness und Prävention

Siegstraße 16b, 53844 Troisdorf
Mobil: 0152 33 78 50 33

Teresa von Ávila spricht mir aus der Seele ...

*Tu Deinem Leib etwas Gutes, damit
Deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.*

An diesem Motto lehnt sich meine Arbeit, oder besser meine Freude an.



Der Alltagsstress und der Gesellschaftsdruck steigt stetig, Zeit ist Mangelware, dies führt zu Verspannungen, einseitiger Körperhaltung, Unausgeglichenheit und Abschwächung des Immunsystems. Ich möchte mit meiner präventiven Arbeit Sie dabei unterstützen, ihre Gesundheit zu verbessern, zu erhalten und den Alltagsstress für einen Augenblick zu vergessen.

Ich bin glückliche Mama von 4 Kindern und seit 30 Jahren medizinische Fachangestellte im Bereich Orthopädie und Chirurgie. Auch konnte ich Erfahrung im Umgang und in der Pflege unserer älteren Generation sammeln, welche mich sehr inspiriert hat und ich aus diesem Grund auch einen großen Fokus auf unsere älteren Mitmenschen legen möchte, in Form von Seniorentreffen mit Bewegung und Sturzprophylaxe.

Als geprüfte und zertifizierte Fachpraktikerin für Massage, Wellness und Prävention überzeuge ich mit meiner Entschlossenheit, für jeden Kunden das zu erreichen, was er sich wünscht, ggf. auch mehr. Jeder Mensch ist einzigartig, aus diesem Grunde sind auch die jeweiligen Anwendungen und Trainingseinheiten einzigartig auf den Kunden zugeschnitten. Ich möchte beweisen, dass Vorbeugen, Gesundheit und Bewegung Spaß machen kann und zu tiefster Entspannung, zu Glücksgefühlen und dadurch zu einer besseren Lebensqualität führt.

Erleben und genießen Sie einfach mein vielfältiges, abwechslungsreiches, aber dennoch einzigartiges Angebot in freundlicher Atmosphäre.

Ich freue mich auf unser Kennenlernen!

Ihre Corinna Morlock

KLASSISCHE RÜCKEN/ GANZKÖRPERMASSAGE

- individuell zu gestalten
- positive Umstimmung des Nervensystems
- präventiver Ausgleich muskulärer Ungleichgewichte
- allgemeine Entspannung, Stressabbau, Wohlbefinden, Erholung
- Steigerung der körperlichen Abwehr und der Leistungsfähigkeit
- Entschlackung und Regeneration von Haut, Bindegewebe und Muskulatur



PRÄVENTIVE LYMPHDRAINAGE (Körperreinigung)

- Steigerung der Immunabwehr – Abfluß von Schadstoffen und Erregern über die Nieren
- Entspannung des Körpers – Stimulation des vegetativen Nervensystems
- Entstauung des Körpers – Aktivierung des Lymphabflusses
- Verbesserte Ernährung bzw. Versorgung der Haut
- Entzündungshemmend

HOT STONE MASSAGE

Die Wurzeln dieser Massagetechnik aus dem asiatisch/hawaiianischen Raum liegen über 2000 Jahre zurück. Hauptwirkung ist eine umfassende Aktivierung und Regulierung nahezu aller körpereigenen Vorgänge, wie z.B. Stärkung des Immunsystems, Verbesserung der Durchblutung, Anregung des Lymphflusses, Verbesserung des Gewebestoffwechsels, Lösung von Muskelverspannungen und Stressabbau. Nach Vorstellung der TCM gibt es in unserem Körper Kanäle (Meridiane) durch die Lebensenergie (Qi) fließt. Wenn die Qi in allen Meridianen (12 Hauptmeridiane) frei fließen kann ist der Mensch gesund. Auf den Meridianen liegen sowohl die Akupressur- als auch die Akupunkturpunkte, die durch das Stimulieren sanfter Massage die Körperenergien regulieren und wieder ins Gleichgewicht bringen.

Weitere Erklärungen gebe ich Ihnen gerne bei einem persönlichen Gespräch.

ENERGETISCHE RÜCKENMASSAGE ANGELEHNT AN BREUSS UND DORN

Eine energetisch manuelle Rückenmassage mit Johanniskrautöl, welche seelische und körperliche Blockaden lösen kann. Diese Massage zielt vor allem auf die Wirbelsäule ab und kann zu einer Streckung und Dehnung, sowie zu einer Regeneration von unterversorgten Bandscheibenbereichen führen. Es ist eine sehr sanfte ruhige Massage, die durch das Johanniskrautöl sich auch positiv auf das Nervensystem auswirkt.

Weitere Erklärungen gebe ich Ihnen gerne bei einem persönlichen Gespräch.

