

# Helse og velvære

[www.muskelterapeutene.no](http://www.muskelterapeutene.no)

KLASSISK MASSASJE OG MUSKELTERAPI

## MASSASJETERAPEUT GEIR A. JACOBSEN

- Intermuskulær smertebehandling IMS
- Bindevevsmassasje/strukturell integrering
- Frigjøring av «låsninger»
- Kopping
- PRT

Timebest/info: Dipl. muskelt.  
Geir A Jacobsen, Clinic 1  
Ringgården i Sandvika,  
Rådmann Halmrasts vei 4  
Tlf. 67 56 40 00 /416 37 574



## Tilbud

500,- for 1 times Thai Massasje.

Thai Massasje er bra for vonde muskler i f.eks. rygg og nakke, samt at den øker blodsirkulasjonen. Vi har også Aroma Massasje som er svært avslappende og motvirker stress.

**Ring oss på telefon 92 52 12 22** for bestilling eller kom innom.

Adresse: Elias Smiths vei 10, Sandvika

For mer informasjon besøk:  
[www.lampoospa.no](http://www.lampoospa.no)



Naturen som helsestudio!



10-15 min  
gir helsegevinst!

Trenger du inspirasjon og kunnskap for å komme igang?



### Prøv Sterk Ute! **TRENINGSKORT**

- ✓ Bestående av 37 basisøvelser for styrke og smidighet
- ✓ Enkle å forstå, lette å ta med seg
- ✓ Alle nivåer

Årest sommergave til deg eller dine ansatte!\*

Fysioterapeut og tidligere landslagsalpinist,  
Annie Manshaus Lingjerde, har utviklet konseptet.



**Annie One**  
STERK UTE!

Les mer og bestill: [www.annieone.no](http://www.annieone.no)



## Klinikk for Naturmedisin og Alternativ Terapi

### NY KLINIKK PÅ RØA

#### HAR DU PLAGER I BENA?

- Smerter eller kramper i ben
  - Hovne ben og føtter
  - Muskelspenninger eller uro i bena
  - Forhøyet blodtrykk
  - Åreknuter eller bensår
  - Kalde eller varme føtter
- (eller høyt kolesterol, diabetes, overvekt, lite mosjon, stress, hjertesykdom i nær familie.)

**RING for GRATIS PRØVETIME** med ultralyd måling av blodtrykk i bena. For høye eller lave trykk i bena kan varsle risiko for hjerte og kar sykdommer.

Behandling med elektromedisinske apparater ( Elmedistraal) som forbedrer blodsirkulasjonen og har en rensende effekt på blodårene.

12 års erfaring.  
Lise Ann Gundersen ( daglig leder)

Åpningstilbud:  
**÷30%**  
ved bestilling av time  
før 12 mai.

**Klinikk for Naturmedisin og Alternativ Terapi**

Adr: Tore Hals Mejdells vei 8, bibliotekbygget på Røa, 4 etg. Tlf: 991 17 720. Ring eller skriv en sms. [www.naturmed.no](http://www.naturmed.no)  
Åpningstider: man- fre 9- 20 . Lør 9 -16 Velkommen!