

PERSÖNLICHE BERATUNG



Monique Nafzger

Mit Leistungssport aufgewachsen

Seit 1988 eigene Gesundheits- und Massagepraxis

Seit 2006 Privat- und Firmencoaching für
Gesundheits-Selbstmanagement

Seit 2012 Praxis in Schenkon (vorher 5 Jahre in Eich)

MEDIZINISCHE AUSBILDUNG

Medizinische Sport-Massagen
Manualtherapie
FOI Funktionelle Osteopathie
Sumathu-Therapie
Sportphysio
Golf-Physio-Training
diverse Wirbelsäulen-Therapien
Akupressurmassage (APM)
Kräutertherapien

Krankenkassen Kostenübernahme:

Je nach Krankenversicherer ist eine Kostenbeteiligung im Rahmen der Zusatzversicherung möglich. Bei Bestehen einer Zusatzversicherung für Komplementärmedizin werden die Kosten gemäss entsprechendem Versicherungsreglement, versicherten Leistungen und kasseneigener Therapieliste anteilmässig übernommen. Zu beachten sind allfällige Selbstbehalte. Bei Unklarheiten kontaktieren Sie bitte Ihre Krankenversicherung.

Mitglied
SVBM
SportMed-Prof

Schweiz. Verband der Berufsmasseure
Institut für golfspezifische Fortbildungen,
Sportphysiotherapie & Biomechanik



MEDIZINISCHE MASSAGEN



WOHLFÜHLEN
GESUNDHEIT

M4-fit

FÜR GESUNDHEIT UND SPORT

M4-fit
Monique Nafzger
Parkstrasse 1a
CH - 6214 Schenkon

G: 041 / 460 49 90
info@m4-fit.ch
www.m4fit.ch

Schmerzen im Nacken, Rücken, Wirbel, Hals, Armen, Händen und Beinen?

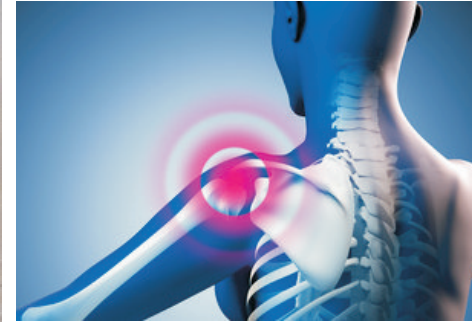
Schmerzen, Beschwerden und Krankheiten können auftreten, weil bestimmte Regionen im Körper blockiert sind. Verspannungen sind die Folge.

Diese Schmerzzustände, Bewegungseinschränkungen, Blockaden und Verspannungen werden mittels verschiedener Massage- und Drucktechniken gelöst.

Auf Wunsch erarbeiten wir auch individuelle Übungen und Trainingskonzepte für eine nachhaltige Verbesserung der körperlichen Fitness und für die Stärkung der tragenden Muskeln.



MASSAGEN THERAPIEN KONZEPTE



VORBEUGEN
BEWEGLICHKEIT

FITNESS

WOHLFÜHLEN

ANGEBOT

Dank einem vielseitigen Therapie-Angebot kann jede Problemzone gezielt bearbeitet werden.

Sorgen Sie gut für Ihren Körper,
Sie haben nur den Einen!



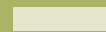
med. Massagen, Manualtherapie
FOI funktionelle Oestopathie



Sportphysio



Akupressurmassage (APM)



Wellnessmassagen



Informationen zu den Anwendungen
finden Sie auf www.m4-fit.ch