

2.Halbjahr 2019

Blü vital

Gesundheits-Zentrum

www.blue-vital.de - Tel. 07665/9471524



Physiotherapie
Wellness



Naturkosmetik



Gesundheitssport
Yoga



Med. Fußpflege

Am Bahnhof 2a, 79232 March-Hugstetten
www.blue-vital.de, Tel. 07665 / 94 71 524

Gerne sind wir für Sie da



Jörg Blümlinger

Seit 2004 Inhaber und Geschäftsführer von Blü-Vital, Sportlehrer und Physiotherapeut. Spezialisiert auf Rücken- Schulter- und Gelenkbehandlungen, energetische Behandlungen, sowie Medical Wellness Anwendungen.



Nicole Blümlinger

Seit 2004 Inhaberin und Geschäftsführerin von Blü-Vital, Sportlehrerin, med. Fußpflegerin, Kosmetikerin, Yogalehrerin. Spezialisiert für die Organisation und Durchführung von Gesundheitssport-Kursen. Naturkosmetische Gesichtsbehandlungen, med. Fußpflege und Fußreflexbehandlungen.



Chiara Nahr

Med.Fußpflegerin und Kosmetikerin, seit 2009 bei Blü-Vital. Spezialisiert auf Angelegenheiten rund um den Fuß, eingewachsene Fußnägel, sowie naturkosmetische Gesichtsbehandlungen. Im Moment Praxismanagerin an der Rezeption, bzw.in Elternzeit.



Tanja Paulat

Fußpflegerin und Kosmetikerin, seit 2019 bei Blü-Vital. Spezialisiert auf med. Fußbehandlungen.



Sabine Kaiser

Fachübungsleiterin für Fitness und Gesundheit, Aerobic- und Steptrainerin, seit 2016 bei Blü-Vital. Spezialisiert für die Durchführung von Herz-Kreislauf-Training.



Nina Ihli

Yogalehrerin, seit 2019 bei Blü-Vital. Spezialisiert für die Durchführung von Yogakursen und Wellnessbehandlungen.

Physiotherapie



Voraussetzung für eine therapeutische Behandlung ist ein **Privat-Rezept** von einem Arzt oder Heilpraktiker.

Krankengymnastik

Gruppentherapeutische Gymnastik unter Anleitung
30min.....30,- Euro

Manuelle Therapie

Behandlungskonzept bei Bewegungseinschränkungen, Schmerzen und Blockierungen von Muskeln und Gelenken
30min.....35,- Euro

Massage

Bei schmerzhaften Verspannungen und Muskelschmerzen
25min.....27,- Euro

Manuelle Lymphdrainage

Bei Schwellung der Extremitäten und des Rumpfes, nach Verletzungen oder als prophylaktische Entstauung.
30min.....30,- Euro
45min.....45,- Euro

Extras

Heiße Rolle

Massage mit einer heißen Handtuchrolle
ideal bei hartnäckigen Verspannungen.....15,- Euro

Fango / Naturmoorpackung

heiße Moorpackung zur Tiefenentspannung.....20,50 Euro

Kältetherapie

Eisanwendung, bei Verstauchungen u.a.....10,- Euro

Elektrotherapie / Ultraschall

Physikalische Anwendung mit Strom bzw. Ultraschall zur lokalen Durchblutungsverbesserung und Schmerzlinderung.....10,- Euro

Traktionsbehandlung mit Gerät

zur Entlastung der Rückens,
bei z.B. Bandscheibenbeschwerden.....10,- Euro

Wellness

Wellnessanwendungen zum
Entspannen und Wohlfühlen.



Wellnessmassage

mit ätherischen Ölen
25min.....27,- Euro

Angebot 5x Wellnessmassage

mit ätherischen Ölen
5x 25min.....130,- Euro

Schulter-Nackenmassage

mit ätherischen Ölen, 25min.....27,- Euro

Entschlackungsmassage

stark anregende und entschlackende Massage von
Rücken bzw. Problemzonen, 30min.....35,- Euro

Wellnesspaket „Nackenwohl“

Wohltuende Lockerung und Massage
von Gesicht und Nacken.
Entspannung mit warmer Heilerde.
Ideal bei Kopfdruck und Kopfschmerzen,
50min.....45,- Euro

Wellnesspaket „Vitaler Rücken“

Aktivierende Rücken- und Nackenmassage
mit ayurvedischen Seidenhandschuhen.
Rückenmassage mit ätherischen Ölen.
Entspannung mit warmer Heilerde.
50min.....45,- Euro

Wellnesspaket „Ganz entspannt“

Tiefenentspannung, durch langsame und intensive
Rückenmassage mit warmen Kräuterölen.
Rückenpackung mit warmer Heilerde.
50min.....45,- Euro

Alle Behandlungen sind auch als
Geschenkgutschein erhältlich

Medical-Wellness

Medizinische Wellnessanwendungen
bei hartnäckigen Spannungen,
Schmerzen und Steifigkeiten.



Unterschiedliche Behandlungsmethoden
können dabei zum Einsatz kommen.
z.B. Bindegewebsmassage,
basische heiße Rolle, Schröpfmassage, Gua Sha, u.a.

Das Ziel ist stets eine Spannungsregulation
von Muskulatur und Gewebe,
sowie eine Harmonisierung der Körperenergien.

Medical Wellness „Basis“

ideal bei hartnäckigen Verspannungen,
30min.....35,- Euro

Medical Wellness „Premium“

ideal bei tiefsitzenden Verspannungen
von Rücken und Nacken,
sowie zur Anregung des Immunsystems.
60min.....60,- Euro

Handpflege



Maniküre

Kürzen der Fingernägel, inklusive Nagelbad,
Behandlung der Nagelhaut und Säubern des Nagelfalzes
24,- Euro, Preisanpassung ab 5.8.19, 29,- Euro
Lackieren der Nägel 3,- Euro

Maniküre Exclusiv

Kürzen der Fingernägel, inklusive Nagelbad,
Behandlung der Nagelhaut und Säubern des Nagelfalzes,
Entfetter, zwei Schichten Spezialnagellack,
inkl. Versiegelung.
Hält bis zu 10 Tagen. 40,- Euro

Naturkosmetik



Naturkosmetikbehandlung „BASIS“

Hautanalyse, Reinigung, Peeling nach Hautbeschaffenheit, Augenbrauenkorrektur, Kräuterdampfbad, kurze Ausreinigung, kleine Gesichtsmassage, vitalisierende Maske, beruhigende Augenkompresse, Augenpflege, Serum und Tagespflege nach Hauttyp.

50min.....49,- Euro

Naturkosmetikbehandlung „MEDIUM“

Basisbehandlung zzgl.intensive Ausreinigung, individuell angefertigte Maske, Massage und Einarbeitung mit warmen Halbedelsteinen.

70min.....69,- Euro

Naturkosmetikbehandlung „PREMIUM“

Basisbehandlung zzgl.intensive Ausreinigung, individuell zubereitete Tonerdenmaske, Handmassage und Gesichts-Hals-Dekolleté Massage.

90min.....89,- Euro

Kosmetikbehandlung „INTENSIVREINIGUNG“

Intensive Reinigung mit Kräuterbedampfung und Bürstenpeeling, Ausreinigung mit Vakuumsauger, basische Spezialpflege.

Ideal bei unreiner Haut, Mitesser, Akne etc.

40min.....39,-Euro

Alle Behandlungen sind auch als
Geschenkgutschein erhältlich

Extras:

(nur in Kombination mit einer Kosmetikbehandlung erhältlich)

Färben von Augenbrauen.....10,- Euro

Färben von Wimpern.....12,- Euro

Färben von Augenbrauen und Wimpern.....20,- Euro

Enthaarung Oberlippe mit Zuckerpaste.....10,- Euro

Enthaarung Kinn mit Zuckerpaste.....15,- Euro

Enthaarung Oberlippe und Kinn.....20,- Euro

Extra Gesichtslampulle Feuchtigkeit.....2,- Euro

Extra Gesichtslampulle Intensiv.....2,50 Euro

Naturkosmetikbehandlung „Intensivreinigung“

mit Vakuum-Sauger und basischen Pflegeprodukten,
ideal bei unreiner Haut, Mitesser, Akne etc.



Dauer 40min..... 39,- Euro

Fußpflege

Med. Fußpflege

inkl. Fußbad, Fußbehandlung, Lackieren
30min.....27,- Euro
Preis Anpassung ab 5.8.19.....32,- Euro



Eingewachsene Nägel

bei einer med.Fußpflege ist diese Leistung inklusive
separate Behandlung je nach Aufwand ab 13,- Euro
Preis Anpassung ab 5.8.19, ab 16,- Euro

Fußmassage

wohltuend und entspannend,
ideal als Abschluss einer med. Fußpflege
10min.....6,- Euro
20min.....12,- Euro

Energiepunktmassage

ideal bei verspannten Füßen, nach einem langen Tag
oder einfach zum Entspannen und Wohlfühlen
30min.....27,- Euro
5x 30min.....130,- Euro

Fußreflexbehandlung

ideal bei chronischen Beschwerden
des Bewegungsapparates, sowie der Organe,
wie z.B. Kopfschmerzen, Magen- und Rückenleiden.
30min.....27,- Euro
5x 30min.....130,- Euro

Fußpflegepaket „Wie auf Wolken“

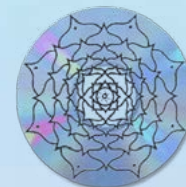
med. Fußpflege, Fußbad mit basischem Mineralsalz
entschlackende Fußbürstung und eine anregende
Fußmassage mit biolog. Zitronenöl, 50min.....45,- Euro
Preis Anpassung ab 5.8.19, 49,- Euro

Fußpflegepaket „Schöner Fuß“

med. Fußpflege, Aromafußbad mit einem anregenden
Fußpeeling, Lackieren der Nägel, pflegende Fußpackung
und eine entspannende Fußmassage, 50min.....45,- Euro
Preis Anpassung ab 5.8.19, 49,- Euro

Klangreise zum Entspannen und Lauschen

Zur Entspannung von Körper, Geist
und Seele.



Bei einer Klangreise werden
unterschiedliche Klangschalen, sowie weitere
obertonreiche Instrumente gespielt.
Die sanften und faszinierenden Klänge laden zum
Lauschen und Genießen ein.
Ideal zum Abschalten und Entspannen.

Bei Bedarf bitte eine Decke und Kopfkissen mitbringen.

Montag 2.9.19, 19.10- 20.00 Uhr
Montag 4.11.19, 19.10-20.00 Uhr
Montag 2.12.19, 19.10-20.00 Uhr

Teilnahmegebühr pro Termin 15,- Euro (Mitglieder frei)
Die Termine sind unabhängig voneinander.

Durchführung: Jörg Blümlinger

Klangbad mit Monochord und Gong

Zur Entspannung von Körper, Geist
und Seele.



Ein Klangbad wirkt durch die
Kombination von Klang und
Schwingung auf allen Ebenen
des Körpers.

Die intensiven und obertonreichen Klänge von Monochord
und Gong wirken besonders auf das Nervensystem
und entfalten dort ihre heilsame Wirkung.
Die Gedanken zentrieren sich und lösen sich auf.
Ideal zum Abschalten und Entspannen.

Bei Bedarf bitte eine Decke und Kopfkissen mitbringen.

Montag 1.7.19, 19.10-20.00 Uhr
Montag 5.8.19, 19.10-20.00 Uhr
Montag 7.10.19, 20.10-21.00 Uhr

Teilnahmegebühr pro Termin 15,- Euro (Mitglieder frei)
Die Termine sind unabhängig voneinander.

Durchführung: Jörg Blümlinger

Faszienmobilisation „für einen beweglichen und schmerzfreien Rücken“

Faszien durchziehen den gesamten Körper, hüllen Organe und Muskeln ein und stehen mit dem Nervensystem in Verbindung.

Verklebungen und Spannungen in diesen Bereichen führen zu Beweglichkeitsstörungen, Verhärtungen und Schmerzen.

Durch spezielle Übungen werden die Verklebungen gelöst und die Beweglichkeit gebessert. Die Übungen werden ruhig ausgeführt und länger gehalten.

Dadurch kommt das Nervensystem zur Ruhe und der Körper wird beweglich, locker und entspannt.

Es sind keine Voraussetzungen nötig.

Kursstart Dienstag 24.9.19, 19.10-20.00 Uhr,
5 Termine à 50min, 50,- Euro
(Mitglieder 45,- Euro)

Kursleitung: Nicole Blümlinger

Kinder Yoga „Besuch bei den Tieren“

Stark wie ein Löwe, beweglich wie eine Schlange, mutig wie ein Elefant, ausdauernd wie eine Schildkröte...

In diesem Kurs lernen die Kinder in lustigen Bewegungsgeschichten ihren Körper zu stärken und kräftigen, sowie den Geist zu entspannen.

Ein wunderbarer Ausgleich zum Schulalltag.
Für Kinder von 6-10 Jahren.

Kursstart Mittwoch 25.9.19, 17.15-18.00 Uhr,
5 Termine à 45min, 35,- Euro

Kursleitung: Nina Ihli



Yoga „Basis“

Asanas zum Zentrieren, Ankommen und Loslassen

Im Yoga wird die Basis den Beinen und dem Becken zugeordnet. Ist die Basis ausgeglichen und gut verankert, dann kann der Körper und der Geist flexibel und im Fluss sein.



Stabilisierende Asanas (Haltungen) und einfache, gezielte Atemübungen helfen, die eigene Stabilität zu entwickeln und gelassen durch den Herbst zu schreiten.

Es sind keine Voraussetzungen nötig.

Kursstart Mittwoch 25.9.19, 18.10-19.00 Uhr,
5 Termine à 50min, 50,- Euro, (Mitglieder 45,- Euro)

Kursleitung: Nina Ihli

Faszienmobilisation „für freie Schultern und Nacken“

Kälte, Stress, einseitige Haltung und Bewegung führen zu Verklebungen und Spannungen im Schulter-Nackengebiet. Das Nervensystem kommt dadurch unter Spannung.



Durch ruhige und konzentrierte ausgeführte spiralförmige Bewegungen entspannt sich das Nervensystem, Spannungen können sich lösen und die Beweglichkeit wird wiederhergestellt.

Der Nacken fühlt sich frei und beweglich an.

Es sind keine Voraussetzungen nötig.

Kursstart Dienstag 5.11.19, 19.10-20.00 Uhr,
5 Termine à 50min, 50,- Euro, (Mitglieder 45,- Euro)

Kursleitung: Nicole Blümlinger

Kinder Yoga „ich bin stark und ausgeglichen“

Freude, Angst, Stärke, Aggression, Wut, das sind alles Emotionen die Kinder täglich durchleben.



In diesem Kurs werden spielerisch Emotionen erlebt und mit zentrierenden und erdenden Haltungen kombiniert. Hiermit wird eine Basis geschaffen, welche den Geist beruhigen kann.

Selbstvertrauen und innere Stärke können sich entwickeln.

Ein wunderbarer Ausgleich zum Schulalltag.
Für Kinder von 6-10 Jahren.

Kursstart Mittwoch 6.11.19, 17.15-18.00 Uhr,
5 Termine à 45min, 35,- Euro

Kursleitung: Nina Ihli

Rücken-Yoga

für eine gesunde und bewegliche Wirbelsäule

Im Yoga gilt die Wirbelsäule als die zentrale Lebensachse. Ist sie beweglich, so sind der Körper und der Geist es ebenfalls.

Lerne in diesem Kurs die vielen Bewegungsmöglichkeiten Deiner Lebensachse kennen.



Ausgewählte Asanas kombiniert mit einer ruhigen, tiefen Atmung lockern Blockaden und geben Kraft und Energie. So sagte schon Yogi Bhajan:
„Wenn Du jung bleiben willst, bleibe beweglich.“

Es sind keine Voraussetzung nötig.

Kursstart Mittwoch 6.11.19, 18.10-19.00 Uhr,
5 Termine à 50min, 50,- Euro, (Mitglieder 45,- Euro)

Kursleitung: Nina Ihli

Advent-Yoga „Shanti“

Die Adventszeit lädt zur Ruhe ein. Wenn Ruhe im Körper und Geist entsteht, kann das innere Licht wahrgenommen werden.



Herzöffnende Asanas (Haltungen), eine tief zentrierte Atmung und heilende Mantras laden Dich zu einer Reise ins Innere ein. Zu einer Reise zu Dir selbst. Es entsteht eine friedliche Ruhe (Shanti).

Ein 30minütiges Mantrasingen rundet den Kurs ab. Es sind keine Voraussetzungen nötig.

Dienstag 10.12.19, 19.30-21.00 Uhr, 30,- Euro
(Mitglieder 25,- Euro)

Kursleitung: Nicole Blümlinger



Kennen Sie schon unseren Email-Newsletter?

Die neuesten Angebote und Informationen einfach und bequem per Email.

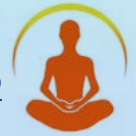
Anmelden können Sie sich über unsere Homepage:
www.blue-vital.de

Spezialkurse



Unsere Spezialkurse können Sie unabhängig von einer Mitgliedschaft besuchen. Bei den meisten Kursen sind keine Vorkenntnisse nötig. Es empfiehlt sich eine frühzeitige Anmeldung, da die Spezialkurse meist recht schnell ausgebucht sind.

Fortlaufende Gesundheitssport-Kurse



Teilnahme nur für Mitglieder
Mitgliedschaft ab 29,- Euro/mtl.
zzgl. einer Gesundheitsanalyse von 40,- Euro/einmalig

Juli		August		September		Oktober		November		Dezember	
1 Mo	Klangbad	29	1 Do	1 So		1 Di		1 Fr	Allerheiligen	1 So	1. Advent
2 Di		2 Fr		2 Mo	Klangreise	36	2 Mi	2 Sa		2 Mo	Klangreise
3 Mi		3 Sa		3 Di		3 Do	Tag der Dt. Einheit	3 So		3 Di	
4 Do		4 So		4 Mi		4 Fr		4 Mo	Klangreise	4 Mi	
5 Fr		5 Mo	Klangbad	5 Do		5 Sa		5 Di	Faszien	5 Do	
6 Sa		6 Di		6 Fr		6 So		6 Mo	Kinder Yoga/Yoga	6 Fr	
7 So		7 Mi		7 Sa	Klangbad	7 Do		7 Mo		7 Sa	
8 Mo		8 Do		8 So		8 Di		8 Fr		8 So	
9 Di		9 Fr		9 Mo		9 Mi		9 Sa		9 Mo	
10 Mi		10 Do		10 Di		10 Do		10 So		10 Di	Advent-Yoga
11 Do		11 So		11 Mi		11 Fr		11 Mo		11 Mi	
12 Fr		12 Mo		12 Do		12 Sa		12 Di		12 Do	
13 Sa		13 Di		13 Fr		13 So		13 Mi		13 Fr	
14 So		14 Mi		14 Sa		14 Mo		14 Do		14 Sa	
15 Mo		15 Do		15 So		15 Di		15 Fr		15 So	
16 Di		16 Fr		16 Mo		16 Mi		16 Sa		16 Mo	
17 Mi		17 So		17 Do		17 So		17 Di		17 Do	
18 Do		18 So		18 Mi		18 Fr		18 Mo		18 Mi	
19 Fr		19 Mo		19 Do		19 Sa		19 Di		19 Do	
20 Sa		20 Di		20 Fr		20 So		20 Mi		20 Fr	
21 So		21 Mi		21 Sa		21 Mo		21 Do		21 Sa	
22 Mo		22 Do		22 So		22 Di		22 Fr		22 So	
23 Di		23 Fr		23 Mo		23 Mi		23 Sa		23 Mo	
24 Mi		24 So		24 Di		24 Do		24 So		24 Di	Heiligabend
25 Do		25 So		25 Fr		25 Sa		25 Mo		25 Mi	1. Weihnachtstag
26 Fr		26 Mo		26 Do		26 Sa		26 Di		26 Do	2. Weihnachtstag
27 Sa		27 Di		27 Fr		27 So	Ende der Sommerzeit	27 Mi		27 Fr	
28 So		28 Mi		28 Sa		28 Mo		28 Do		28 Sa	
29 Mo		29 Do		29 So		29 Di		29 Fr		29 So	
30 Di		30 Fr		30 Mo		30 Do		30 Mi		30 Mo	
31 Mi		31 Sa		31 Do		31 Do	Reformationstag	31 Di		31 Di	Silvester

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.10 - 10.00		Rücken Yoga	Rücken- wellness		Yoga sanft
18.10 - 19.00	Figur- training	Yoga	Yoga	Rücken- wellness	
19.10 - 20.00			Figur- training	Yoga & Tiefen- entspannung bis 20.15 Uhr	
20.10 - 21.00			Rücken- wellness		

Figurtraining

„Wie wäre es mit ein paar Pfunden weniger?“
Dieser Kurs geht ran ans Körperfett
und kräftigt die Muskulatur.

Rückenwellness

Genießen Sie eine perfekte Mischung aus Rückentraining,
Stretching und Entspannung.

Rücken-Yoga

Sanfte Übungen aus dem Hatha Yoga für einen flexiblen
und kräftigen Rücken.

Yoga

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die ihren Körper in einer
neuen Art und Weise erleben möchten.

Yoga sanft

Leichte und fließende Bewegungen werden mit einfachen
Haltungen aus dem Hatha- und dem Kundalini- Yoga
kombiniert.

Yoga & Tiefenentspannung

Hauptbestandteil der Übungen sind Atmung,
Körperwahrnehmung und gezielte Konzentration.

Bei Blü-Vital erhalten Sie eine persönliche Rundum-Betreuung mit:

Krankengymnastik

(private Kassen und Selbstzahler)

Manuelle Therapie

Lymphdrainage

Fango / Massage

Wellnessbehandlungen



Naturkosmetik

Gesichtsbehandlungen

Enthaarung Gesicht

Färben von Wimpern

und Augenbrauen



Gesundheitssport

Figurtraining

Rückenwellness

Faszienmobilisation

Yoga- und Meditation



Med. Fußpflege

Eingewachsene Fußnägel

Hühneraugen, Druckstellen

Fußreflexbehandlungen

Energetische Fußmassagen



Behandlungszeiten:

Mo - Do 9.00 - 13.00 Uhr

14.00 - 19.00 Uhr

Fr. 9.00 - 14.30 Uhr

Termine nur nach Vereinbarung

Gesundheits-Zentrum Blü-Vital KG
Am Bahnhof 2a, 79232 March-Hugstetten
www.blue-vital.de, Tel. 07665 / 94 71 524

Sämtliche Kursausschreibungen ohne Gewähr, Änderungen sind möglich
Preise Stand 5.5.19, frühere Preislisten verlieren hiermit ihre Gültigkeit.