

## Hét adres voor een ontspannende massage of sportmassage



‘Iedereen wil graag lekker in zijn of haar vel zitten. Helaas lukt dit niet altijd. Dat kan bijvoorbeeld komen door een blessure of door stress. Ik behandel verschillende soorten klachten, maar geef ook heerlijke ontspanningsmassages. In mijn praktijk, maar ook bij je thuis.’

“Mijn naam is Suzanne Schovers. Ik woon en werk in Groenlo en heb in 2016 een carrièreswitch gemaakt. Sindsdien ben ik gediplomeerd sportmasseur. Ik ben direct gestart met mijn eigen massagepraktijk en sinds augustus 2019 is mijn praktijk gevestigd in het gezondheidscentrum ‘Den Papendiek’ in Groenlo.”

### Verbeteren gezondheid

“SUUS sport en wellness massage is een massagepraktijk waarin ik meerdere massagevormen geef die zowel preventief, curatief als ontspannend zijn. Aanvankelijk van het doel kijk ik samen met jou welke massagevorm het beste aansluit bij jouw klacht en/of wens. Ik werk actief aan het verbeteren van jouw herstel of gezondheid. Als blijkt dat de oorzaak niet door mij behandeld kan worden, zal ik je in overleg doorverwijzen.”

### Sportmassage

“Ik ben gespecialiseerd in het geven van sportmassages. Door het stimuleren en prikkelen van de spieren wordt de doorbloeding sterker op gang gebracht. Deze betere doorbloeding zorgt voor meer afvoer van afvalstoffen zoals lactaat (de bekende verzuring) en meer aanvoer van zuurstof en bouwstoffen. Daarmee wordt het herstel van je lichaam bevorderd en voorkom je blessures door overbelasting van je spieren.”

### Ontspanningsmassage

“Daarnaast ben ik ook gespecialiseerd in het geven van ontspanningsmassages. Door het snelle leven, de werkdruk en veel

stress hebben veel mensen last van een ‘vastzittende’ nek en/of schouders. Hierdoor ontstaat bijvoorbeeld vaak hoofdpijn. Een ontspanningsmassage verlicht de spanning. Wil je je lichaam en geest even goed tot rust laten komen? Dan is een ontspanningsmassage een goed idee. Wanneer je zo’n massage regelmatig laat doen, kan dit een preventieve en positieve werking hebben op je algehele gezondheid. Zowel lichamelijk als geestelijk.”

### Gewoon bij je thuis

“Je kunt in mijn praktijk ook terecht voor andere massagevormen zoals cupping, taping en sportverzorging. Daarnaast masseer ik ook op locatie. Bijvoorbeeld als je op vakantie bent in Groenlo, na een bevalling of gewoon omdat je beter kunt ontspannen in je eigen omgeving. Ik word niet vergoed door de zorgverzekeraar, maar de tarieven zijn daardoor zeer betaalbaar. Na een dag werken kom ik altijd met een voldaan gevoel thuis. Mensen komen namelijk met een klacht of omdat ze ontspanning zoeken. Als ik ze dan opgewekt en tevreden zie vertrekken geeft me dat een voldaan gevoel. Dat is waar ik het voor doe! •

SUUS sport & wellness massage

T 06 - 51 16 19 26

[www.suusmassage.nl](http://www.suusmassage.nl)