

Goed voorbereid - Van harte welkom!

Om zo hygiënisch mogelijk en goed voorbereid te werk te gaan voor jou, mij en iedereen na jou, vraag ik je medewerking bij onderstaande en informeer ik jou over je beste voorbereiding en nawerking.

ALGEMEEN

- Alle soorten afspraken kunnen **niet** doorgaan indien
 - je een besmettelijk virus onder de leden hebt
 - je binnen een week geleden bestraling of chemotherapie hebt ondergaan
- De buitendeur zit buiten kantoortijden op slot. Op de afgesproken tijd haal ik je op
- Betaling geschiedt ofwel vooraf via iDEAL (eenmalig of via abonnement / rittenkaart), of ter plaatse contant, of achteraf via zakelijke facturatie
- Tot de volgende keer! Deze kun je zelf plannen via de site / app of eventueel via WhatsApp

Coaching

- Voel je welkom voor jouw coaching gesprek! Hiervoor zijn geen verdere bijzonderheden

Massage

- Een massage kan naast bovenstaande geheel of plaatselijk **niet** doorgaan indien
 - je de voorgaande 24 uur bent gevaccineerd
 - je korter dan 3 maanden zwanger bent
 - je medicijnen gebruikt met een gele sticker, antibiotica of bloedverdunners
 - er sprake is van zware pijn, koorts, ontsteking, extreme moeheid, infectieziekte, hartaandoening, aderaandoening, kanker, lopende chemotherapie, bestraling voorgaande 4 weken, besmettelijke (huid)aandoening zoals steenpuist, wrat

Ik reken op je proactieve communicatie hieromtrent

- Ik verzoek je om **schoon** bij mij te arriveren. Dit betekent gedoucht en niet bezweet
- Voor jouw komst heb ik de materialen en mijn handen gereinigd
- De doeken die ik gebruik worden na elke behandeling vervangen en gewassen op 60 graden
- Tip: kom lekker in joggingkleding! Ondergoed blijft aan; BH gaat wel los / uit bij rugmassage
- Ik adviseer je om de eerste 12 uur na je massage niet te sporten en de eerste 24 uur niet intensief
- Je kunt vermoeid en beurs zijn na een massage! Wil je hierover afstemmen dan weet je me te vinden

Sporttraining

- Alle trainingen vinden buiten plaats. Er is geen kleedruimte beschikbaar.

