



# MASSAGE på YBK

Under året har vi ett samarbete med Erika Nordberg gällande hundmassage på klubben  
( E.N- Wellnesscenter-hundrehab och friskvård)

Erika kommer till klubben ca en dag i månaden och erbjuder sina tjänster  
så du som medlem kan boka in en behandling för din hund.

Erika har utbildat sig till Canineopat och friskvårdare hund hos UPH- academy.  
Hon har själv en bakgrund inom elitfotboll, brinner för idrott och hälsa och älskar djur.  
Detta har gjort att Erika valde att studera vidare till just Canineopat.

## VAD & PRIS

Massage eller laserbehandling 400 kr och bägge delar 450 kr

Friskvårdskontroll går att boka – vill du veta vad detta innebär, kostar och vad som skiljer sig  
mot massagebehandlingen kontakta Erika för mer info. Går även att ange vid anmälan att du vill få info.

## NÄR

Måndag 28 oktober

denna gång finnas tider att boka mellan ca 10 - 18

Erika är hos oss under dagen/eftermiddagen så du anger dina önskemål om tid när  
du bokar, tex förmiddag, eftermiddag/tidig kväll så pusslar  
Erika ihop schemat och återkoppla angående tid

## HUR BOKAR/ANMÄLER JAG

via formulär på hemsidan/FB fram till ons 23/10 sedan gör Erika schemat  
bokningar efter den 23/10 i mån av plats.

## ALLMÄN INFO

När kan jag träna/tävla efter en behandling?

Innan massagen går det bra att göra vad ni vill men efter massagen räkna med ca 24h utan träning.  
Skogspromenader och den vardagliga motionen mm inga problem! Givetvis kommer vissa kunna träna  
lite tidigare medans andra kanske behöver fler dagar för vila eller återbesök.

Info om detta ges även i samband med besöket om det är något särskilt att tänka på med just din hund.

Massage är djupgående, tuff och nyttig och ska du däremot tävla inom 7 dagar så anpassar Erika  
massagen och gör en friskvårds massage istället. Denna är också superbra men inte lika djupgående

## FRÅGOR

kontakta Erika på [enwellnesscenter@hotmail.com](mailto:enwellnesscenter@hotmail.com)