RITA SENNHAUSER

Pilates in Neudorf

Nutzen des zeitgenössischen Pilates

- Die Tiefenmuskulatur und das Zentrum werden bewusst von innen her gestärkt.
- Kraft und Beweglichkeit im Körper werden erhalten und weiter aufgebaut.
- Die Haltungsbalance und die Körperhaltung werden optimiert.
- Präsenz und Körperbewusstsein werden gefördert.
- Das Körperbild wird positiv geformt.
- Es bringt Leichtigkeit, Geschmeidigkeit und Energie in den Körper, erfrischt den Geist und lässt Alltagstätigkeiten leichter angehen.

Der Einstieg ins Pilatestraining ist für Frau und Mann jeden Alters möglich.
Die Übungen sind so aufgebaut, dass dem persönlichen Niveau entsprechend effizient trainiert werden kann.

Habe ich dein Interesse geweckt?
Gerne kannst du dich bei mir melden für eine unverbindliche gratis **Schnupperlektion**.

Mögliche Trainingszeiten ab 19.08.2024:

- **Montag** von **07.15 – 08.15 Uhr** und von **08.20 – 09.20 Uhr,** im JUPF Neudorf
- **Donnerstag** von **19.00 – 20.00 Uhr,** im Pavillon Neudorf

Meine Pilateskurse sind Qualitop zertifiziert, d.h. ein Teil der Kurskosten wird von den meisten Krankenkassen übernommen.

Rita Sennhauser
Matte 13, 6025 Neudorf
rita.sennhauser@bluewin.ch
041 930 37 10 / 079 394 74 00

- Zertifizierte Pilates Trainerin SVKT, esa Erwachsenensport Schweiz, 2022
- Zertifizierte Pilates Lehrerin in zeitgenössischem Pilates, art of motion, Bern, 2023
Zertifikat Pilates Matwork Advanced Level
Ausbildung Zeitgenössisches Pilates (art-of-motion.com)