



Pilates & FAMO®

Pilates wird optimal mit dem Faszien-fokussierten Training FAMO® ergänzt.

Das Zusammenspiel von Muskeln und Faszien gewährleistet inneren Halt, Bewegungseffizienz und Anpassungsfähigkeit in jeder Lebenslage. Daher optimiert die Kombination Pilates und FAMO® die strukturelle Balance des Körpers, was deine sportliche Leistungsfähigkeit und Funktionalität im Alltag verbessert.

Zwei grosse Ziele von Pilates mit FAMO® sind Bewegungsfreiheit, denn Bewegungsfreiheit ist Lebensqualität sowie Bewegungsliebe. Und Bewegungsliebe ist die weltbeste Medizin.

Habe ich dein Interesse geweckt?

Gerne kannst du dich bei mir melden für eine unverbindliche **gratis Schnupperlektion**.



Trainingszeiten ab 17.08.2026:

Montag: 07.15 – 08.15 Uhr und 08.25 – 09.25 Uhr, im JUPF Neudorf

Donnerstag: 19.00 – 20.00 Uhr, im Pavillon Neudorf



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

FAMO
Fascia Movement



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

Zertifizierte Trainerin Pilates, esa Erwachsenensport Schweiz
Zertifizierte Pilates Lehrerin Advanced Level, art of motion
Zertifizierte FAMO Fascia Movement® Lehrerin, art of motion