GESUNDHEITSZENTRUM
APOTHEKE WILLISAU

FAMO&Pilates

Bewege deinen Körper
–
Bewege deinen Geist

FAMO® - Fascia Movement
ist ein abwechslungsreiches, faszienfokussiertes Bewegungsprogramm, das langsame und dynamische Übungen, schmelzende Posen sowie Selbstmassagen verbindet. Die mehrdimensionalen Bewegungsabläufe fördern Bewegungsfreiheit, Körperhaltung, Vitalität und Resilienz und unterstützen gleichzeitig Entspannung und innere Gelassenheit und schulen das Körperbewusstsein. Durch das gezielte Training des Fasziensystems werden Muskeln, Gelenke und funktionelle Beweglichkeit nachhaltig gestärkt, während Gesundheit, Selbstheilung und Wohlbefinden von Körper und Geist gefördert werden.

Pilates
ist ein ganzheitliches Körpertraining, das durch kontrollierte Bewegungen, bewusste Atmung und gezielte Kräftigung der Tiefenmuskulatur die Körperhaltung, Beweglichkeit und Stabilität verbessert. Der Fokus liegt auf der Körpermitte. Das regelmässige Training fördert eine aufrechte Haltung, mehr Körperbewusstsein und lässt sich nachhaltig in den Alltag integrieren.

Freue dich mit **FAMO&Pilates** auf ein Faszientraining, das Leichtigkeit, neue Energie und mehr Lebensqualität in deinen Alltag bringt.

Kursort: Gesundheitszentrum Apotheke Willisau, Postplatz 3, 6130 Willisau

Montag:	8.00 – 8.55 Uhr
	9.05 – 10.00 Uhr
Donnerstag:	18.15 – 19.10 Uhr

Anmeldung und weitere Kurse unter **079 522 84 45** oder **https://faszialvital.com**

Faszialvital • Maritta Williame • Physiotherapeutin, Faszien- und Pilates-Trainerin
Hauptgasse 44 (Eingang Grabenweg) • 079 522 84 45 • https://faszialvital.com