

Therapie, Bewegung und Training für ein besseres Lebensgefühl

In Rita's Pilates & Therapie Studio in Sevelen steht der Mensch im Mittelpunkt. Die dipl. Pilates- und Fitness-trainerin sowie Dorn Therapeutin Rita Dünki bietet ein ganzheitliches Konzept an und vereint Therapie, Bewegung und Training für Wohlbefinden, Energie, Kraft und Beweglichkeit in jedem Alter.

Der Mensch wird in unserer schnelllebigen Zeit immer mehr gefordert. In der Arbeitswelt werden noch schnellere und noch höhere Leistungen erwartet. Im modernen Digitalzeitalter verlieren viele Menschen den Bezug zu den eigenen Bedürfnissen. Wenn Körper, Seele und Geist zu kurz kommen und nicht mehr als Einheit harmonieren, kommt es zu gesundheitlichen Problemen. Die Folgen sind Schmerzen im Bewegungsapparat, wie Gelenk, Kopf- und Rückenschmerzen.

Dank ihrer breitgefächerten Ausbildung und Erfahrung im Pilates, Fitness und therapeutischen Bereich kann Rita Dünki in ihrer persönlichen Beratung individuell auf die Bedürfnisse und Ziele ihrer Kundinnen und Kunden eingehen. Durch gezieltes Training und/oder der passenden Behandlung wird die Lebensqualität bedeutend verbessert. Neben Pilates – im Einzeltraining oder in Kleingruppen bietet die diplomierte Pilates- und Fitness-trainerin, sowie Therapeutin folgende Behandlungen an:

- Dorntherapie, – die sanfte Wirbeltherapie nach Dieter Dorn
- Kopfschmerz- und Migräne Therapie
- Manuelle Lymphdrainage
- Metamorphose Therapie – Seelenmassage
- R.E.S.E.T Kiefermassage



Bei mir geht's um Dich –
Deine Gesundheit ist
Dein grösster Reichtum.

In ihren hellen und grosszügigen Räumen kümmert sich Rita Dünki um eine Kundenschaft, die grossen Wert auf persönliche Betreuung mit Fachwissen und Erfahrung legt. Mit Begeisterung und sichtbarem Erfolg trainiert und behandelt sie seit Jahren einen treuen und regelmässigen Kundestamm. Die Therapieformen und Massagen bei Verspannungen und Schmerzen führen dazu, dass sich ihre Kundinnen und Kunden beweglicher, schmerzfrei und entspannter fühlen und somit ihr Leben wieder uneingeschränkt geniessen können.

rita's
Pilates & Therapie



Rita's Pilates & Therapie
Rita Dünki
Dipl. Pilates & Fitness-trainerin

Giuf 95, 9475 Sevelen

Telefon +41 77 449 15 90
E-Mail ritaspilates@gmail.com

 www.ritaspilates.com