

# ACTIVAMED

**Physiotherapeutin** Trainingsberatung | Manuelle Therapie |  
Spezialisiert auf Schulter- und Kniegelenk



## Pilates

Die Methode für ein Ganzkörper-training zur Kräftigung der Rumpf-Muskulatur, um so die Wirbelsäule zu entlasten und die Körperhaltung zu verbessern.

Joseph Pilates, der geistige Vater von Pilates, hat vor rund 100 Jahren den Grundstein für das ausgeklügelte Ganzkörpertraining gelegt. Kaum etwas Vergleichbares richtet sich so gezielt auf die Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur. Beim Pilates wird insbesondere mit den tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen gearbeitet. Was eine gestärkte und gesunde Körperhaltung bewirkt. Das Training umfasst Kraft- und Dehnübungen, begleitet von einer bewussten Atmung.

# ACTIVAMED

**Physiotherapeutin** Trainingsberatung | Manuelle Therapie |  
Spezialisiert auf Schulter- und Kniegelenk

## Pilates Trainingsdaten

Die Pilates Lektionen finden in Kleingruppen (max. 5 Personen) in der Praxis ACTIVAMED in Landquart statt.

### Termine

Freitags 08.30 Uhr – 09.30 Uhr, an folgenden Tagen:

|              |               |          |          |
|--------------|---------------|----------|----------|
| 15. Mai      | 22. Mai       | 29. Mai  |          |
| 5. Juni      | 12. Juni      | 19. Juni | 26. Juni |
| Sommerpause  |               |          |          |
| 21. August   | 28. August    |          |          |
| 4. September | 11. September |          |          |

### Preis

10 Abo +1 max. 5 Personen [60 Minuten] CHF 350.-

### Pilates Instruktorin und Anmeldung

Rhea Lendenmann  
Bewegungspädagogin BGB  
Tel.: 079 752 31 27  
Email: rhea.l@gmx.ch

### Ankündigung!

Ab Ende Sommer 2020 werden wir ein Pilates Abendkurs anbieten.

**Physiotherapie ACTIVAMED Schwab**

Bahnhofstrasse 48 | 7302 Landquart

[alexandra@activamed.ch](mailto:alexandra@activamed.ch) | [www.activamed.ch](http://www.activamed.ch) | T 081 842 77 77