

ACTIVAMED

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



Pilates

Die Methode für ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur, 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 gelegt. Beim Pilates wird insbesondere mit den tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskeln gearbeitet. Was eine gestärkte und gesunde Körperhaltung bewirkt. Das Training umfasst Stabilität, Kraft und Mobilität, begleitet von einer bewussten Atmung.

ACTIVAMED

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

Pilates Trainingsdaten 2024/25

Das Training mit Instruktorin Tanja Kälin findet in Kleingruppen (5 bis 8 Personen) im Kulturhaus Rosengarten an der Landstrasse 5 (1.Stock) in 7214 Grüşch statt.

Montag

19:00 – 20:00 Uhr

Freitag

09.00 – 10.00 Uhr

25. Nov. 2024

22. Nov. 2024

02. Dez.

29. Nov.

09. Dez.

06. Dez.

16. Dez.

13. Dez.

06. Jan. 2025

20. Dez.

13. Jan.

10. Jan. 2025

20. Jan.

17. Jan.

27. Jan.

24. Jan.

03. Feb.

31. Jan.

10. Feb.

07. Feb.

Preis

10er Abo. à 60 Minuten, CHF 230.-

Einzelstunden à 60min, CHF 26.-

Anmeldung

Tanja Kälin

Tel. : 078 608 50 23

Email: activamed@activamed.ch

Physiotherapie ACTIVAMED

Bahnhofstrasse 48 | 7302 Landquart

alexandra@activamed.ch | www.activamed.ch | T 081 842 77 77