

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 2022

Die Pilates Lektionen finden in Kleingruppen
(max. 8 Personen) an der Schulstrasse 1 (1.Stock)
in 7302 Landquart statt. Es gilt Zertifikatspflicht.

Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
18.15 – 19.15Uhr	8.30 – 9.30Uhr	8.30 – 9.30 Uhr
11. Januar	12. Januar	13. Januar
18. Januar	19. Januar	20. Januar
25. Januar	26. Januar	27. Januar
01. Februar	02. Februar	03. Februar
08. Februar	09. Februar	10. Februar
15. Februar	16. Februar	17. Februar
22. Februar	23. Februar	24. Februar
08. März	09. März	10. März
15. März	16. März	17. März
22. März	30. März	24. März
29. März	06. April	31. März
12. April	13. April	07. April
19. April	20. April	14. April
		21. April

Preis

4 Monatsabo. (Jan. – April à 60 Minuten)

Dienstag/ Mittwoch CHF 325.-, Donnerstag CHF 350.-

Pilates Instruktorin und Anmeldung

Rhea Lendenmann

Bewegungspädagogin BGB

Tel.: 079 752 31 27

Email: rhea.l@gmx.ch

Physiotherapie ACTIVAMED

Bahnhofstrasse 48 | 7302 Landquart

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