

# 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 2022/2023

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

19:45 – 20:45 Uhr

### Freitag

08:30 – 09:30 Uhr

---

31. Oktober 2022

04. November 2022

---

07. November

11. November

---

14. November

18. November

---

21. November

25. November

---

05. Dezember

02. Dezember

---

12. Dezember

09. Dezember

---

19. Dezember

16. Dezember

---

09. Januar 2023

23. Dezember

---

16. Januar

13. Januar 2023

---

23. Januar

20. Januar

---

### Preis

10er Abo. à 60 Minuten, CHF 250.-

### Anmeldung

Tanja Kälin

Tel. : 078 608 50 23

Email: [activamed@activamed.ch](mailto:activamed@activamed.ch)

### Physiotherapie ACTIVAMED

Bahnhofstrasse 48 | 7302 Landquart

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