

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 2023-2024

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

06. November 2023

10. November 2023

13. November

17. November

20. November

24. November

27. November

01. Dezember

04. Dezember

08. Dezember

11. Dezember

15. Dezember

08. Januar 2024

12. Januar 2024

15. Januar

19. Januar

22. Januar

26. Januar

29. Januar

02. Februar

Preis

10er Abo. à 60 Minuten, CHF 230.-

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