

# ACTIVAMED

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



## Pilates im 2024

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

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

---

12. Februar 2024

09. Februar 2024

---

19. Februar

16. Februar

---

26. Februar

23. Februar

---

04. März

08. März

---

11. März

15. März

---

18. März

22 März

---

25. März

05. April

---

08. April

12. April

---

15. April

19. April

---

06. Mai

10. Mai

---

### Preis

10er Abo. à 60 Minuten, CHF 230.-

### 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