



## Pilates

bringen Sie Ihren Körper und  
Ihren Geist ins Gleichgewicht

Kantonsspital  
Therapien

## Was ist Pilates?

Pilates ist ein Übungskonzept, das auf dem Gleichgewicht von Geist & Körper basiert. Es ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

### Pilates eignet sich vor allem zur

- Wiederherstellung natürlicher und normaler Bewegung
- Schulung der Sinne für Wahrnehmung und Koordination
- Konzentration auf die wichtigen Haltungsmuskeln
- effizienten Stabilisierung des Rumpfes
- Kräftigung schwach gewordener Muskeln
- Detonisation verkürzter Muskeln

### Pilates ist für Sie geeignet, wenn

- Sie ihre Haltung verbessern möchten
- Sie Ihre Fitness und Ihr Wohlbefinden steigern wollen
- Sie aktiv Ihre Rücken- und Nackenbeschwerden reduzieren möchten
- Sie nach der Rehabilitation oder nach der Physiotherapie weiter aktiv bleiben wollen
- Sie während der Schwangerschaft Verspannungen lösen möchten
- Sie nach der Schwangerschaft mit sanften Übungen Ihren Beckenboden trainieren und Ihrem Körper etwas Gutes tun wollen.



Für alle Interessentinnen und Interessenten geeignet

Wir bieten zwei fortlaufende Pilates-Kurse an. Zögern Sie bitte nicht, sich anzumelden. Der unterschiedliche Erfahrungsstand ist kein Hindernis.

**Zeit:** Montag, 17.00 – 17.50 Uhr  
Montag, 19.00 – 19.50 Uhr  
Donnerstag, 17.00 – 17.50 Uhr  
Einstieg jederzeit möglich

**Kursort:** Raum 53, Trakt F, Erdgeschoss

**Kursleitung:** Veronica Iannibelli, Physiotherapeutin, Pilates-Instruktorin  
Nicole Schiegg, Physiotherapeutin, Pilates-Übungsleiterin

**Kurskosten:** 200.– für 10 Lektionen, gültig 3 Kalendermonate  
400.– für 21 Lektionen, gültig 6 Kalendermonate

**Voraussetzungen:** Es spielt keine Rolle, welches Alter Sie haben oder wie hoch Ihr Fitnesslevel ist. Pilates ist für Frauen und Männer, für aktive Sportler sowie für Fitness-Einsteiger geeignet.

**Anmeldung:** [www.spitaeler-sh.ch/Kliniken-Fachzentren/Therapien](http://www.spitaeler-sh.ch/Kliniken-Fachzentren/Therapien)



## Wo Sie uns finden!

### Kantonsspital



● Treffpunkt Pilates  
Raum 53, Trakt F, Erdgeschoss

- 1 Haupteingang
- 2 alter Haupteingang
- 3 Verwaltungsgebäude
- 4 MTT
- A Behandlung A
- B Bettenhaus B
- C Bettenhaus C
- D Behandlung D
- E Bettenhaus E
- F Therapien

Spitäler Schaffhausen  
Kantonsspital  
Therapien  
Geissbergstrasse 81  
8208 Schaffhausen

Telefon +41 52 634 25 28  
[mtt.physio@spitaeler-sh.ch](mailto:mtt.physio@spitaeler-sh.ch)  
[www.spitaeler-sh.ch](http://www.spitaeler-sh.ch)