



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: Dipl. Physiotherapeutinnen mit spezifischer Zusatzausbildung

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/pilates
Einfach QR-Code scannen und anmelden.



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
www.spitaeler-sh.ch