



Pilates

Bringen Sie Ihren Körper und
Ihren Geist ins Gleichgewicht

Kantonsspital
Therapien

Pilates – für alle Interessentinnen und Interessenten geeignet

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

Zeit

Donnerstag, 17.00 – 17.50 Uhr
Einstieg jederzeit möglich

Kursort

Kantonsspital, Trakt F,
2. Untergeschoss, Gymnastikraum

Kursleitung

Dipl. Physiotherapeutinnen mit spezifischer Zusatzausbildung

Kurskosten

- 200.– für 10 Lektionen, gültig 3 Kalendermonate
- 400.– für 21 Lektionen, gültig 6 Kalendermonate

Pilates ist für Sie geeignet, wenn Sie ...

- ... Ihre Haltung verbessern möchten.
- ... Ihre Fitness und Ihr Wohlbefinden steigern wollen.
- ... aktiv Ihre Rücken- und Nackenbeschwerden reduzieren möchten.
- ... nach der Rehabilitation oder nach der Physiotherapie weiter aktiv sein wollen.
- ... während der Schwangerschaft (bis inklusive 2. Trimester).
- ... nach der Schwangerschaft Ihren Beckenboden trainieren wollen.

Voraussetzungen

Es spielt keine Rolle, welches Alter Sie haben oder wie hoch Ihr Fitnesslevel ist. Pilates ist für alle geeignet.

Anmeldung

www.spitaeler-sh.ch/pilates oder
einfach QR-Code scannen und anmelden.

Kontakt

Spitäler Schaffhausen
Kantonsspital
Therapien
Geissbergstrasse 81
8208 Schaffhausen



Telefon +41 52 634 25 20
therapien@spitaeler-sh.ch
www.spitaeler-sh.ch