



## Adipositaszentrum

Bewegungsangebot  
für Übergewichtige

Kantonsspital  
Therapien

## Warum Krafttraining

Eine effektive (nicht-operative) Gewichtsreduktion ist nur durch eine langfristige Umstellung der Lebensgewohnheiten möglich. Es erfordert primär eine Veränderung der Ernährung.

Unterstützend wirkt hier ein erhöhtes Mass an körperlicher Aktivität.

Neueste Studien haben gezeigt, dass Krafttraining, in Bezug auf Körperfettreduktion, einem moderaten Ausdauertraining überlegen ist.

### Vorteile des Krafttrainings

- Geringer Zeitaufwand, um eine hohe Kalorienzahl zu verbrennen
- Die Muskelmasse wird erhöht und damit auch der Kalorienverbrauch in Ruhe
- Verbesserte Stabilität und weniger Schmerzen im Rücken und in den Gelenken

Falls Sie sich einer gewichtsreduzierenden Operation (z.B. Schlauchmagen oder Magenbypass) unterzogen haben oder durch Ernährungsumstellung Gewicht verlieren, besteht die Gefahr,

dass sich der Körper die fehlende Energie durch Muskelabbau holt.

Um diesem Raubbau entgegenzuwirken, sollte (neben einer genügenden Eiweissaufnahme) ein gezieltes Krafttraining durchgeführt werden, um die Muskulatur und das körperliche Wohlbefinden möglichst erhalten zu können.

Zusätzlich werden Sie ein Ausdauertraining durchführen, um Ihr Herz-Kreislaufsystem positiv beeinflussen und zusätzliche Kalorien verbrennen zu können.



## Durchführung und Ablauf des Trainings

Vor der Trainingstherapie werden diplomierte Physiotherapeuten mit Ihnen ein ausführliches Gespräch und einen Leistungstest durchführen, damit Art und Intensität des Trainings auf Ihre persönlichen Bedürfnisse ausgerichtet werden können. Danach können Sie während drei Monaten Ihr Training selbstständig durchführen, wobei zu Ihrer Sicherheit und zur weiteren Trainings- Optimierung immer eine diplomierte Physiotherapeutin anwesend sein wird.

Die Teilnahme erfolgt über eine ärztliche Verordnung und wird in der Regel von der Krankenkasse übernommen. Für weitere Informationen stehen wir Ihnen selbstverständlich gerne zur Verfügung.

Nach dem Ende des ärztlich verordneten Trainings besteht für Sie die Möglichkeit, im Rahmen eines Selbstzahler-Abonnements weiter bei uns zu trainieren. Mit modernen Methoden der Leistungsdiagnostik können wir Ihren Trainingsplan weiter optimieren.

(Preise für Abonnement und Diagnostik entnehmen Sie bitte den ausliegenden Flyern)

## Öffnungszeiten, Kontakt

### Medizinische Trainingstherapie (MTT)

Geissbergstrasse 81  
8202 Schaffhausen  
Telefon 052 634 25 28  
[mtt.physio@spitaeler-sh.ch](mailto:mtt.physio@spitaeler-sh.ch)

### Öffnungszeiten

Montag bis Freitag	7.00 bis 20.00 Uhr
Samstag	9.00 bis 14.00 Uhr

An Sonn- und allgemeinen Feiertagen bleibt die Medizinische Trainingstherapie geschlossen.

Zu den übrigen Zeiten haben Sie die Möglichkeit, eine Nachricht auf dem Telefonbeantworter zu hinterlassen. Wir rufen Sie baldmöglichst zurück.

[www.spitaeler-sh.ch](http://www.spitaeler-sh.ch)

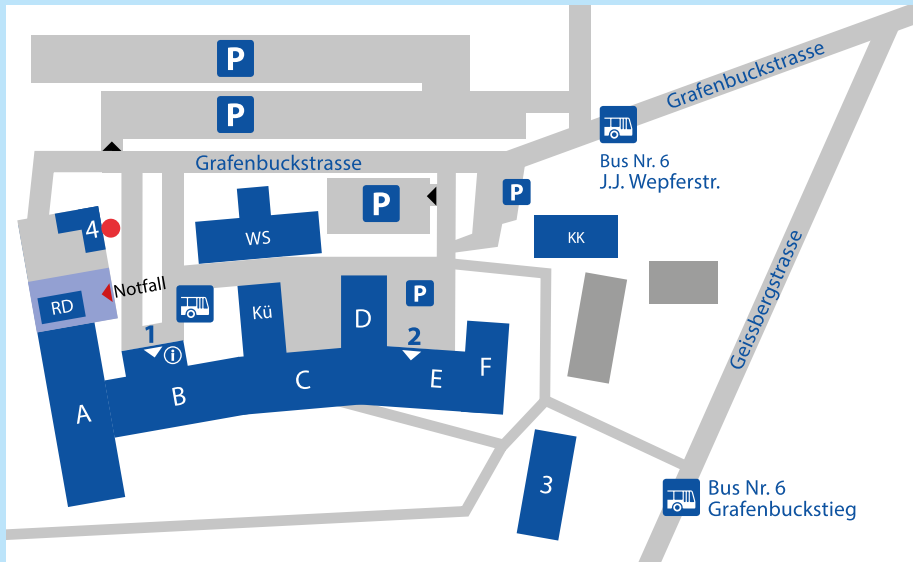
### Adipositaszentrum der Spitäler Schaffhausen

Mercedes Gelmetti  
Anmeldung  
Telefon 052 634 27 07  
[adipositaszentrum@spitaeler-sh.ch](mailto:adipositaszentrum@spitaeler-sh.ch)

### Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag,  
8.00 bis 16.00 Uhr

## Kantonsspital Schaffhausen



- 1 Haupteingang
- 2 alter Haupteingang
- 3 Verwaltungsgebäude
- 4 Medizinische Trainingstherapie ●
- 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