



## FYSIO PILATES

Skånsom og effektiv træningsform, som  
henvender sig til alle - uanset alder og fysik

# HVAD ER PILATES?



PILATES er en træningsmetode, hvor der arbejdes med de muskler der er med til at stabilisere vores rygsøjle - dvs. de dybe ryg- og mavemuskler. Disse muskler er aktive i hver eneste øvelse sammen med bækkenbunden.

Hver pilates lektion indeholder træning for ryggen, maven, arme og ben. Desuden arbejdes der med udspænding, bevægelighedstræning og holdningskorrektion.

I pilates er det vigtigt, at hver eneste øvelse laves korrekt - det er ikke antallet af øvelser, men kvaliteten af øvelserne, der er i fokus.

Selv om man ligger ned til de fleste øvelser og træningen foregår til afspændingsmusik, kommer man ikke sovende til resultaterne!

## HVEM HENVENDER PILATES SIG TIL?

Pilates er en skånsom og effektiv træningsform, der henvender sig stort set til alle - uanset alder og fysik.

Når kropsstammen styrkes, opnås en bevidsthed om at aflaste ryg/nakke samt at bruge de store muskelgrupper.

Alt i alt funktionel og anvendelig træning, som både folk med fysisk hårdt arbejde og folk med stillesiddende arbejde, hurtigt vil kunne få gavn og glæde af.



Selv om man ligger ned til de fleste øvelser og træningen foregår til afspændingsmusik, kommer man ikke sovende til resultaterne!



## HVAD OPNÅS DER VED PILATES?

- Øget kropsbevidsthed
- Øget kropskontrol
- Flottere kropsholdning
- Øget styrke af kroppens muskler - specielt omkring rygsøjlen
- Reduktion af unødige spændinger i kroppen
- Øget overskud og velvære



Velkommen til  
Fysioterapien Aalborg Øst  
- vejen til velvære...

HOS

FYSIOTERAPIEN  
AALBORG ØST

w/Birthe Schelde Nielsen  
oplever du en tryk atmosfære,  
et højt serviceniveau samt vigtigt  
af alt - tilfredse patienter



Birthe Schelde Nielsen  
Uddannet fysioterapeut  
i 1988.

Erhvervs erfaring fra  
Brønderslev og Silkeborg  
Sygehus + klinik i Århus.  
Stiftede Arden Fysioterapi  
i maj 1997.

## KORT OG GODT

Fysioterapien Aalborg Øst er dit nye tilbud i Aalborgs nye og indbydende Sundheds- og Kvarterhus i Aalborg Øst.

Her er du i trygge, kompetente hænder, og du bliver tilbudt professionel behandling på højt fagligt niveau. Her arbejdes der professionelt, grundigt, seriøst og fagligt velfunderet.

Vi er i konstant udvikling og holder os ajour med ny forskning og viden inden for såvel behandling, forebyggelse, træning og sundhedsfremme.

Her er det dig, der er i centrum

Vi sørger for en tryk atmosfære, et højt serviceniveau samt vigtigst af alt - tilfredse patienter. Vi er autoriserede fysioterapeuter, og vi har overenskomst med den offentlige sygesikring.

TJEK  
vores web  
side

[www.fysioterapien-aalborgøst.dk](http://www.fysioterapien-aalborgøst.dk)

## KONTAKT

Har du spørgsmål til FYSIO PILATES så kontakt:

Fysioterapien Aalborg Øst  
v/ Birthe Schelde Nielsen  
Sundheds & Kvarterhus  
Fyrkildevvej 7, stuen, lejlighed 2  
9220 Aalborg Øst

TLF. 30 70 03 33

[www.fysioterapien-aalborgøst.dk](http://www.fysioterapien-aalborgøst.dk)  
[birthe@fysioterapien-aalborgøst.dk](mailto:birthe@fysioterapien-aalborgøst.dk)

