

Medizinische Trainings- therapie (MTT) in der Gruppe

In der Medizinischen Trainingstherapie (MTT) werden mittels Ausdauer-, Beweglichkeits-, Kraft- und Koordinationstraining der Bewegungsapparat sowie das Herz-Kreislauf-System trainiert. Mit gezielten Trainingsreizen werden Defizite der Muskulatur und der Ausdauer ausgeglichen und die Belastbarkeit des Körpers gesteigert. Dies führt zu erhöhter Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz und in der Freizeit.



Kontrolliertes Training

Individuelle Einführung, danach kontrolliertes Training in Gruppen. Einstieg jederzeit möglich.

Trainingszeiten

Montag: 18.00–19.00 Uhr
Mittwoch: 18.00–19.00 Uhr
Freitag: 17.30–18.30 Uhr

Anmeldung und Kosten

Die Teilnahme an der Medizinischen Trainingstherapie in der Gruppe erfolgt aufgrund einer ärztlichen Verordnung (MTT-Verordnung oder Gruppentherapie-Verordnung) oder als Selbstzahler (CHF 300 / 3 Monate, CHF 500 / 6 Monate).

Abmeldung im Verhinderungsfall

Terminvereinbarungen sind verbindlich. Falls Sie verhindert sind, melden Sie sich bitte 24 h vor dem Trainingstermin ab.

Leitung



Lia Sutter

Leiterin Therapien
Dipl. Physiotherapeutin
MSc
Sportphysiotherapeutin
CAS



Marina Rohrbach

Dipl. Physiotherapeutin
BSc
Sportphysiotherapeutin
ESP



Anja Roth

Dipl. Physiotherapeutin
MSc
Manualtherapeutin
OMT svomp®