

Medizinische Trainings- therapie in der Gruppe

In der MTT-Gruppe werden mittels Ausdauer-, Beweglichkeits-, Kraft- und Koordinationstraining der Bewegungsapparat sowie das Herz-Kreislauf-System trainiert. Mit gezielten Übungen 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. Die Instruktion und Überwachung der MTT übernehmen kompetente und speziell geschulte Physiotherapeuten. Die Einführung in die MTT, in der Sie den Umgang mit den Geräten lernen, dauert in der Regel eine Stunde.

Kontrolliertes Training

Individuelle Einführung, danach kontrolliertes Training in Gruppen.

Trainingszeiten

Montag:	15.30–16.30 Uhr
Dienstag:	13.30–14.30 Uhr
Freitag:	10.00–11.00 Uhr

Anmeldung

Die Teilnahme an der Medizinischen Trainingstherapie in der Gruppe erfolgt aufgrund einer ärztlichen Verordnung.

Abmeldung im Verhinderungsfall

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