

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.

Laufzeit / Kosten

3 Monate / Der Preis richtet sich nach effektiven Teilnahmen an den MTT-Gruppenstunden und zusätzlichen Eintritten ins Fitness.

Möchten Sie nach Ablauf der ärztlichen Verordnung weiterhin selbständig Trainieren, können Sie sich ein entsprechendes Abo kaufen. Betreffend Kostenübernahme erkundigen Sie sich bitte bei Ihrem Krankenversicherer. Medbase Winterthur Brunngrasse steht Versicherten aller Krankenkassen offen.

Trainingszeiten

Montag: 13.30–14.30 Uhr

Freitag: 13.30–14.30 Uhr

Anmeldung

Die Teilnahme an der Medizinischen Trainingstherapie in der Gruppe erfolgt aufgrund einer ärztlichen Verordnung (MTT-Verordnung und ET-Verordnung).

Abmeldung im Verhinderungsfall

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