

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.



Angebot

Kontrolliertes Training

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

Trainingszeiten

Montag 18.00–19.00 Uhr

Donnerstag 18.00–19.00 Uhr

Weitere Informationen

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 550 / 6 Monate).

Abmeldung im Verhinderungsfall

Terminvereinbarungen sind verbindlich.

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

Leitung

Unsere diplomierten Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten unterstützen Sie beim Training und stehen Ihnen beratend zur Verfügung.