



medizinische TRAININGSTHERAPIE
für jedermann


BETHANIEN
Privatlinik

SWISS MEDICAL NETWORK MEMBER

TRAINING FÜR ALLE

In jedem Alter profitiert man von körperlichem Training. Regelmässige Muskelübungen erhöhen die körperliche Belastbarkeit und das Wohlbefinden im Alltag.

MEDIZINISCHE TRAININGSTHERAPIE (MTT)

In der Medizinischen Trainingstherapie wird mittels Ausdauer-, Beweglichkeits-, Kraft- und Koordinationstraining gezielt der Bewegungsapparat sowie das Herz-Kreislaufsystem trainiert.

Die Medizinische Trainingstherapie wird vom Arzt verordnet und findet unter physiotherapeutischer Anleitung und Betreuung statt.

ABLAUF DER MEDIZINISCHEN TRAININGSTHERAPIE

In der MTT können Sie unter fachkundiger Leitung ein gezieltes, problemspezifisches Training durchführen. Nach einer Befragung und Befundaufnahme durch den Physiotherapeuten wird Ihnen ein individueller, Ihren Problemen angepasster Trainingsplan zusammengestellt. Anschliessend können Sie in betreuten Gruppen Ihre Übungen selbständig durchführen. Der Trainingsplan wird regelmässig Ihrem aktuellen Trainingszustand angepasst. Das Training erfolgt zweimal pro Woche für ungefähr 1 Stunde und dauert insgesamt 3 Monate.

Kursleitung	Dipl. Physiotherapeuten
Kursdauer	3 Monate
Kurstage	Montag und Freitag, 10.00–11.00 Uhr Dienstag und Freitag, 14.00–15.00 Uhr
Kurskosten	Mit ärztlicher Physiotherapie-Verordnung werden die Kosten über Ihre Krankenkasse abgerechnet.
Ort	Privatklinik Bethanien
Anmeldung	Disposition Physiotherapie, Telefon +41 43 268 72 60
E-Mail	physiotherapie@klinikbethanien.ch

Privatklinik Bethanien · Toblerstrasse 51 · CH - 8044 Zürich · Tel. +41 43 268 70 70 · www.klinikbethanien.ch