

Medizinische Trainingstherapie MTT

Die zunehmende Bewegungsarmut im Alltag und am Arbeitsplatz lässt unsere körperliche Belastbarkeit oft so weit sinken, dass wir im Krankheitsfall über keine oder wenig Reserven verfügen und unser Belastbarkeitsprofil für den Alltag deutlich unterschreiten. Die medizinische Trainingstherapie zielt darauf ab, PatientInnen zur Ihrer körperlichen Alltagsbelastung zurückzuführen.

Die medizinische Trainingstherapie umfasst Gelenk-, Muskel- und Koordinationstraining sowie individuell angepassten und zielgerichteten Konditionsaufbau mit Unterstützung eines Physiotherapeuten. Ermöglicht wird auch das Erlernen richtiger Verhaltensweisen im Alltag. MTT ist eine Gruppentherapie, die nach Einführung in ein persönliches Trainingsprogramm mindestens 2 - 3 Mal wöchentlich durchgeführt werden sollte, damit spürbare Erfolge erzielt werden.

Behandlungsdauer/Preis:

50 Min. CHF 25.00, 5er-Abo CHF 110.00, 10er-Abo CHF 200.00.

Voruntersuchung inkl. Programmerstellung (2 Sitzungen à 25 Min.) je CHF 55.00.

Mit ärztlicher Verordnung übernimmt die Grundversicherung die Behandlungskosten. Im Falle einer Präventiv-Behandlung klären Sie bitte eine mögliche Kostenübernahme durch Ihre Zusatzversicherung.

Termine:

Nach Vereinbarung unter Telefon +41 61 836 67 10.