

MTT

Medizinische Trainingstherapie



Trainingstherapie
Individuelles Programm
Betreuung
Personal Training

Unser Training beruht auf den Grundlagen der **M**edizinischen **T**rainings**T**herapie (MTT). Es bietet Ihnen die Möglichkeit für ein physiotherapeutisch geführtes Aufbautraining, professionell angepasst an Ihre persönlichen Bedürfnisse und Ziele.

Das MTT-Angebot der Physiotherapie Spital Zofingen richtet sich an alle Kundinnen und Kunden mit einer ärztlichen Überweisung oder einem Abonnement sowie an Mitarbeitende, die sich aktiv am Wiederaufbau, am Erhalt und an der Förderung ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit und Gesundheit beteiligen möchten.

Verschiedene Aspekte können dabei im Fokus stehen:

- Prävention
- Verbesserung der Ausdauer (Herz-Kreislauf-Training)
- Rehabilitation nach einer Verletzung oder Operation
- Verminderung von Gelenk- oder Rückenbeschwerden
- Beweglichkeitssteigerung
- Kraft- und Koordinationstraining
- Gleichgewicht und Sturzprophylaxe
- Gewichtsverlust
- Erhalt der Leistungsfähigkeit im Alter
- weitere persönliche Ziele im Bereich von Sport, Arbeit und Alltag

Wir setzen unter anderem auf dynamische Kabelzuggeräte, bei welchen der Körper als Ganzes und funktionell trainiert wird und die Gelenke nur minimal belastet werden. Durch eine persönliche Analyse und Einführung in das Trainingskonzept profitieren Sie von einer individuellen Trainingsgestaltung, die laufend an die aktuelle Trainingsform angepasst wird.

Öffnungszeiten

- Montag–Freitag 7.30 – 20.00
(12.00–13.00 und 18.00–20.00
unbeaufsichtigt)
- Samstag/Sonntag 8.00 – 18.00 (unbeaufsichtigt)

Coachingzeiten

- Intensivere Betreuung
- 2 × pro Tag eine Stunde (aktuelle Zeiten ersichtlich unter www.spitalzofingen.ch oder im Stundenplan)

Preisliste

- Jahresabo CHF 760.–
inkl. Einführung und 2 Trainingsbegleitungen
- 6-Monate-Abo CHF 490.–
inkl. Einführung und 2 Trainingsbegleitungen
- Gruppenkurse 3 Monate CHF 360.–
1 × pro Woche geführt, 1 × selbständig
- 3-Monate-Abo als Verlängerung CHF 165.–
nach Gruppenkurs oder MTT-Verordnung
- Trainingsbegleitung 60 Minuten CHF 120.–
- Trainingsbegleitung 30 Minuten CHF 60.–
- Rabatt für Teilnehmende diverser – CHF 100.–
Physiotherapie-Gruppen
(auf Jahresabo oder 6-Monate-Abo)

Kontakt

Sollten Sie Fragen haben oder weitere Infos benötigen, sind wir wie folgt erreichbar:

- Telefon 062 746 60 91
- physiotherapie@spitalzofingen.ch



spitalzofingen ag
Mühlethalstrasse 27
CH-4800 Zofingen

Telefon +41 62 746 51 51

Fax +41 62 746 55 55

www.spitalzofingen.ch