



Trainingstherapeutisches Zentrum



Kathariental Training
Spital Thurgau AG



■ Herzlich willkommen

Sie haben den ersten Schritt gemacht.

Wir gratulieren Ihnen zu Ihrem Wunsch, etwas für Ihren Körper und Ihr Wohlbefinden zu tun. Mit einem regelmässigen Training bei uns entscheiden Sie sich für ein langfristiges Plus an Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Unabhängigkeit.



Wir begleiten Sie auf Ihrem Weg.

Als Zentrum für Medizinische Fitness und Prävention ist es unser Ziel, für Sie und die Menschen in unserer Region einen nachhaltigen gesundheitlichen Nutzen zu schaffen. Dazu haben wir ein Angebot entwickelt, das wir in partnerschaftlicher Zusammenarbeit mit erfahrenen Ärzten und Physiotherapeuten umsetzen. Unsere qualifizierten Mitarbeitenden sorgen dafür, dass Sie umfassend und kompetent betreut werden – und sich in einer positiven und motivierenden Atmosphäre rundum wohlfühlen.





■ Gesund trainieren

Wie fange ich an?

In einem ersten Schritt ermitteln wir gemeinsam mit Ihnen Ihre Bedürfnisse und Ziele für ein regelmässiges Training. Im Gespräch klären wir mögliche gesundheitliche Risiken ab und empfehlen im Zweifelsfall vor Beginn des Trainings einen Besuch beim Hausarzt.



Ansonsten kann das Training sofort losgehen! In zwei einstündigen Einführungen erstellt ein Physiotherapeut gemeinsam mit Ihnen einen umfassenden Trainingsplan. Mit diesem trainieren Sie die nächsten 6 bis 12 Wochen. Innerhalb dieser Zeit erhalten Sie die Möglichkeit, in einer nochmaligen Beratung mit dem Therapeuten Ihr Training zu optimieren.

Wie geht es weiter?

Jetzt sind Sie gefragt! Wir motivieren Sie, mit Spass und Regelmässigkeit Ihr Training durchzuführen. Seien Sie sensibel für die positiven Veränderungen, die Sie in Ihrem Körper spüren. Sie dürfen stolz sein auf die Fortschritte, die Sie machen werden.



Wie oft und wie intensiv sollte man trainieren?

Die Trainingsintensität bemisst sich an Ihrer Zielsetzung und wird mit Ihnen individuell besprochen.

Kontinuität ist die wichtigste Voraussetzung für Ihr Training, um die gesteckten Ziele zu erreichen. Um ein optimales Resultat erzielen zu können, empfehlen wir in der Regel, an drei Tagen in der Woche zu trainieren.



In Bewegung

Ihr Fitness-Check

Neben den für ein erfolgreiches Training wichtigen Eintrittstests können wir Ihnen bei Bedarf eine Palette spezifischer Tests zur Ermittlung der Leistungsfähigkeit anbieten. Koordinationsfähigkeit, Sprungkraft und Ausdauerleistungsfähigkeit (mittels Blutlaktat) stehen hier im Vordergrund.

Unsere Betreuung

In umfangreichen Sprechstundenzeiten haben Sie die Möglichkeit, mit einem betreuenden Physiotherapeuten aktuelle Fragen zu erörtern, neue Übungen zu besprechen oder die korrekte Ausführung einer Übung kontrollieren zu lassen. Unsere langjährige Erfahrung im Bereich der Rehabilitation von Muskel- und Gelenkerkrankungen sowie auf dem Gebiet der Testung und Betreuung von Leistungssportlern stellen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Nutzen Sie unsere Kompetenz – wir beraten Sie gerne! Über die normalen Sprechstunden hinaus bieten wir Ihnen auch eine persönliche Trainingsberatung an.

Unser Team

Wir unterstützen Sie bei Ihrem Einstieg und beim Erreichen Ihrer Ziele. Ob Sie nun ein Sportneuling sind oder Ihren ersten Marathon anstreben – mit unserem kompetenten Team von Physiotherapeuten, Sportphysiotherapeuten und Fitnesstrainern begleiten wir Sie auf Ihrem Weg zu mehr Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden.



■ Mehr Lebensfreude

Fitness in der Gruppe

Wer sich gerne in der Gruppe und zu Musik bewegt, für den sind unsere Ausdauergruppen genau das Richtige. Die Themen der Lektionen variieren und reichen von gezielten Kräftigungsprogrammen, wie z.B. für Bauch, Beine und Po, zu abwechslungsreichem Ausdauertraining, wie Aerobic und Nordic Walking. Bitte entnehmen Sie das aktuelle Gruppenangebot dem beiliegenden Flyer.

Medizinische Trainingstherapie

Als Patient trainieren Sie bei uns auf Verordnung Ihres Arztes. Ihr Trainingsprogramm ist auf Ihre persönlichen Bedürfnisse abgestimmt und wird von einem Physiotherapeuten im gemeinsamen Gespräch mit Ihnen erstellt. Vorrangiges Ziel dabei ist, möglichst Ihre volle körperliche Leistungsfähigkeit wiederherzustellen, damit Sie Ihren Alltag wie gewohnt bewältigen können. In der Rehabilitation nach einer medizinische Behandlung oder Operation geht es darum, Ihre Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer weiter zu verbessern.

Für den Besuch der Medizinischen Trainingstherapie gibt es für Sie von Montag bis Freitag täglich unterschiedliche Zeitfenster, an denen jeweils ein Physiotherapeut als kompetenter Ansprechpartner für Sie anwesend ist.

Sie möchten mehr wissen?

Alle Informationen zu unseren Angeboten erhalten Sie im Sekretariat des Katharinental Trainings oder unter www.stgag.ch



Die Klinik St. Katharinental ist in den historischen Räumen des ehemaligen Dominikanerinnenklosters beheimatet. Als Betrieb der Spital Thurgau AG bieten wir ein qualitativ hochwertiges Spektrum von Gesundheitsleistungen.

- > Rehabilitation, stationär und ambulant
- > Langzeitpflege
- > Ärztliches Ambulatorium
- > Physio- und ergotherapeutisches Ambulatorium



Klinik St. Katharinental

8253 Diessenhofen
T +41 (0) 52 631 60 60
F +41 (0) 52 631 60 61
www.stgag.ch