



Medizinische Trainingstherapie am Kantonsspital Münsterlingen

 **Gesund & Fit**

Willkommen in der Medizinischen Trainingstherapie (MTT) der Physiotherapie am Kantonsspital Münsterlingen

Was ist Medizinische Trainingstherapie?

Die MTT stellt eine Erweiterung der physiotherapeutischen Möglichkeiten dar. Das Ziel der Trainingstherapie beinhaltet die Förderung der Konditionsfaktoren Beweglichkeit, Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Koordination. Eingeschränkte Funktionen des Körpers und verminderte Leistungsfähigkeit werden durch regelmässiges Training verbessert. Für das Erreichen der unterschiedlichen Trainingsziele stehen Ihnen in unserem grosszügigen Trainingsraum moderne Geräte zur Verfügung.

Wer rastet, der rostet!

Der weit verbreitete Bewegungsmangel in unserem Alltag führt zu einer reduzierten Belastbarkeit unseres Körpers. Oft sind die Folgen davon eine schwache und/oder verkürzte Muskulatur, eine ungenügende Qualität der Knochen und Knorpel, sowie eine verminderte Reissfestigkeit der Bänder und Sehnen. Regelmässiges und korrektes Training schützt den Körper vor Fehlbelastungen und erhält oder steigert die allgemeine Leistungsfähigkeit.

Medizinische Trainingstherapie auf ärztliche Verordnung

Nach einer Operation oder Erkrankung ist das Trainieren in der medizinischen Trainingstherapie eine wertvolle Ergänzung zur Einzelbehandlung. Wenn Ihnen Ihr Arzt oder Ihre Ärztin zusätzlich MTT verordnet, wird das Training unter physiotherapeutischer Anleitung von den Krankenkassen und Unfallversicherungen über einen begrenzten Zeitraum bezahlt.

Medizinische Trainingstherapie im Abonnement

Sie haben auch die Möglichkeit aus eigener Initiative bei uns zu trainieren oder im Anschluss an das ärztlich verordnete Training Ihre Fitness weiter zu verbessern. Je nach Versicherung wird ein Teil der Abbonnementskosten übernommen. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, ob sie eine Kostenübernahme anbietet.

Betreuung und Beratung

Bevor Sie Ihr Training bei uns beginnen, werden Sie von einer/m Physiotherapeutin/-en über Ihren aktuellen Gesundheitszustand und Ihre Trainingsziele befragt. Danach erstellt sie/er ein Trainingsprogramm, das Ihren Bedürfnissen optimal angepasst ist. Im weiteren Trainingsverlauf werden Ihnen die Therapeuten/-innen zu den aufgeführten Zeiten für weitere Trainingsberatungen zur Seite stehen. Abonnementskunden können selbstständig auch ausserhalb der betreuten Zeiten trainieren.

Abonnementspreise

Monate	1	3	6	12
Einzelperson	140.–	240.–	420.–	790.–
Ehe-/LebenspartnerIn	125.–	220.–	380.–	715.–
SchülerIn/RentnerIn	125.–	220.–	380.–	715.–

Aktuelle Abonnementspreise und Öffnungszeiten für Mitarbeitende STGAG sind im Intranet hinterlegt.

Im Abonnementspreis sind zwei Einführungstermine inbegriffen.

Anmeldung

Bitte vereinbaren Sie Ihre Einführungstermine beim Sekretariat Physiotherapie des Kantonsspital Münsterlingen Telefon +41 58 144 23 16

Besonderes

Die Einführungstermine sind für Neukunden obligatorisch. Das Abonnement ist nicht übertragbar und Unterbrüche sind nur im Krankheitsfall möglich (ärztliches Zeugnis erforderlich).

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag	7.30 bis 19.00 Uhr
Betreute Trainingszeiten	
Mo/Di/Do/Fr	7.30 bis 8.00 Uhr
Montag bis Donnerstag	16.30 bis 19.00 Uhr
Sperrzeit, Montag und Mittwoch	14.30 bis 16.00 Uhr

Für die ärztlich verordneten Trainingsstunden werden noch weitere Betreuungszeiten angeboten. Erkundigen Sie sich bitte beim Sekretariat Physiotherapie Kantonsspital Münsterlingen.

Kantonsspital Münsterlingen
Physiotherapie
Spitalcampus 1
CH-8596 Münsterlingen
Tel. +41 58 144 23 16
physio-ergo.ksm@stgag.ch

www.stgag.ch