

## MEDIZINISCHE TRAININGSTHERAPIE (MTT)

**Ihre Gesundheit ist unsere  
Herausforderung!**

Es bestehen praktisch keine absoluten Kontraindikationen für ein regelmässiges Training, sofern dieses optimal an der Person angepasst wird.

Seit 25 Jahren bietet **physio sport ag** Medizinische Trainingstherapie (MTT) an. Ziele der MTT sind, die motorischen Grundeigenschaften, Beweglichkeit, Koordination, Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit nach Verletzungen oder Erkrankungen wieder herzustellen. Man stützt sich dabei auf die Erkenntnisse aus der Trainingslehre und Pathologie.

Durch unsere Ausbildung in der Physiotherapie sowie die Sportphysiotherapie, können wir diese Kenntnisse optimal kombinieren. Wir stellen Ihnen ein auf Ihre speziellen Bedürfnisse abgestimmtes Programm zusammen.

Anschliessend an die Physiotherapie ermöglicht das MTT eine erfolgreiche Rehabilitation und bietet Prävention vor erneuten Verletzungen.

Idealerweise dauert ein MTT-Programm 3 Monate bei 2 Trainingseinheiten pro Woche. Das MTT kann als Rehabilitation durch den Arzt verordnet werden und ist dann über die Grundversicherung gedeckt.

