

Männifit

Medizinische Trainingstherapie

Verbessern Sie in unserer medizinischen Trainingstherapie Ihre körperliche Leistungsfähigkeit unter physiotherapeutischer Anleitung.

Wer von diesem Programm profitiert

- Personen, welche körperlich leistungsfähiger werden wollen/sollten
- Das Trainingsniveau und das Alter spielen dabei keine Rolle

Ziele der Teilnehmenden

- Muskelkräftigung
- Gleichgewichtsverbesserung und Koordination
- Steigerung der kardio-pulmonalen Ausdauer
- Stabilisation des Rumpfs
- Bessere Bewältigung der täglichen Herausforderungen und Aktivitäten

Programm

In Einzelsitzungen mit einer Physiotherapeutin oder einem Physiotherapeuten werden Ihre Hauptbedürfnisse eruiert. Danach trainieren Sie zwei Mal pro Woche während drei Monaten in der Gruppe.

Termin Gruppentraining

Montag:
08.00 – 09.00 Uhr oder 16.30 – 17.30 Uhr

Donnerstag:
08.00 – 09.00 Uhr oder 16.30 – 17.30 Uhr

Der Einstieg ist jederzeit möglich

Verordnung und Kosten

Verordnungen erfolgen durch die behandelnde Ärztin bzw. den behandelnden Arzt. Die Kosten werden von den meisten Krankenkassen übernommen.

Wir sind für Sie da

Therapeutische Leitung

Durch eine diplomierte
Physiotherapeutin oder einen
diplomierten Physiotherapeuten

Anmeldung

Erfolgt über die behandelnde Ärztin
oder den behandelnden Arzt an

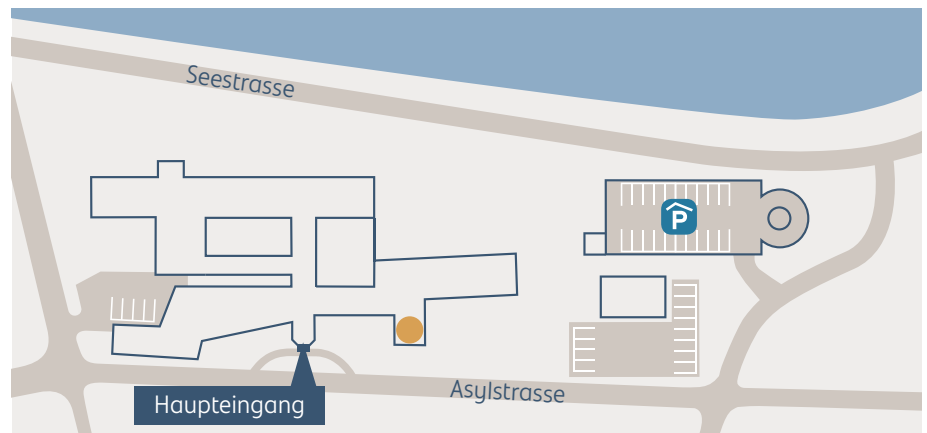
Spital Männedorf
Sekretariat Physiotherapie
044 922 23 55
physio@spitalmaennedorf.ch

Besuchen Sie uns auch online



www.spitalmaennedorf.ch/fachbereiche/physiotherapie

Hier finden Sie uns



- **Physiotherapie**
Haus 4, Geschoss U
Trainingsraum (medizinische Trainingstherapie)