



Männifit - Medizinische Trainingstherapie

Spital Männedorf



Männifit – Medizinische Trainingstherapie

Verbessern Sie in unserer
medizinischen Trainings-
therapie Ihre körperliche
Leistungsfähigkeit unter
physiotherapeutischer
Anleitung.

Ziele des Programms

Festlegen und Anpassen eines individuellen Trainingsprogramms für:

- Muskelkräftigung
- Gleichgewichtsverbesserung und Koordination
- Steigerung der kardio-pulmonalen Ausdauer
- Stabilisationstraining für den Rumpf
- Bessere Bewältigung der täglichen Herausforderungen und Aktivitäten

Start des Programms

Ein Einstieg ist jederzeit möglich, die Einführung findet in einer Einzelsitzung statt.

Durchführung

Wo

Spital Männedorf, 8708 Männedorf,
Trainingsraum der Physiotherapie

Wann

Montag 08:00 - 09:00
16:30 - 17:30

Donnerstag 08:00 - 09:00
16:30 - 17:30

Wer

Jedes Niveau und Alter sind bei uns
willkommen.

Dauer

Möglichst 2x pro Woche über
ca. 3 Monate

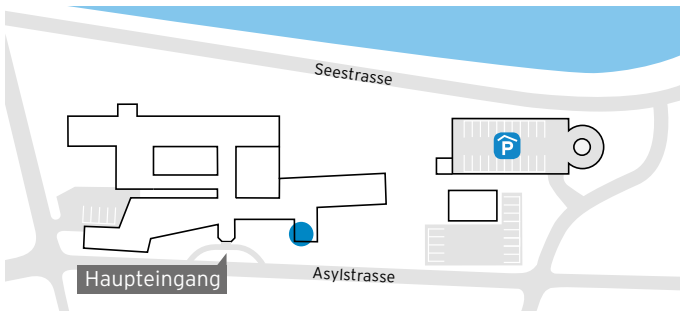
Voraussetzung

Eine physiotherapeutische Verordnung
für MTT (medizinische Trainings-
therapie).

Leitung

Durch eine diplomierte Fachkraft der
Physiotherapie

Hier finden Sie uns



● **Physiotherapie**

Haus 4

Geschoss U

Trainingsraum (medizinische Trainingstherapie)