

MEDIZINISCHE TRAININGS THERAPIE



WAS IST MTT?

MTT ist die Abkürzung für medizinische Trainingstherapie. Diese beinhaltet das selbständige Training unter Aufsicht in unserem hauseigenen Fitnessstudio.

Das Training ist auf Deine Bedürfnisse und Ziele ausgerichtet und es erfolgt eine individuelle Trainingsanpassung, um messbare Erfolge zu erzielen.

WARUM MTT?

- Gezielter Muskelaufbau
- Stabilität, Koordination und Gleichgewicht verbessern
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Schmerzreduktion
- Rehabilitation nach Verletzung oder Krankheit
- Verbesserung der allgemeinen Gesundheit
- Prävention und langfristige Gesundheit

RAHMENBEDINGUNGEN

- Eine ärztliche Verordnung ist erforderlich
- Dauer: 3 Monate oder max 36 Sitzungen
- Deckung erfolgt über Grundversicherung (Achtung: Beachte Deine Franchise)

KÖRPERANALYSE

In Deinem individuellen Trainingsplan im Zuge der MTT ist bei uns eine BIA Messung (Körperfett, Muskelmasse, Körperwasser) inkludiert.