



Information/Anmeldung

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website klinik-sgm.ch/krafttraining oder direkt bei unserem Physiotherapie-Team. Dieses nimmt auch gerne Ihre Anmeldung entgegen:

Klinik SGM Langenthal
Weissensteinstrasse 30

CH-4900 Langenthal

Tel. Zentrale +41 (0)62 919 22 11

Tel. Physiotherapie-Team direkt +41 (0)62 919 22 04
physioteam@klinik-sgm.ch



Psychosomatik
Psychiatrie
Psychotherapie

Klinik SGM Langenthal
Weissensteinstrasse 30
CH-4900 Langenthal
Telefon +41 (0)62 919 22 11
Fax +41 (0)62 919 22 00
info@klinik-sgm.ch
klinik-sgm.ch
sgmambibern.ch

Trägerschaft:
Stiftung für ganzheitliche Medizin (SGM)



Mitglied u. a. von:



Gedruckt auf 100% Altpapier, vollständig chlorfrei gebleicht, FSC-zertifiziert und CO₂-neutral

Fit für den Alltag Gesund trainieren

■ Krafttraining in der Klinik SGM Langenthal



Psychosomatik
Psychiatrie
Psychotherapie

Medizinische Trainingstherapie (MTT)

Bewegung ist gesund und kann auch Spass machen.

■ Ein gezieltes Krafttraining bietet eine wichtige Möglichkeit zur Gesundheitsvorsorge und zur Steigerung des Wohlbefindens. Entdecken Sie die Freude an der Bewegung.

Achten Sie einmal darauf, mit welcher Begeisterung Kinder sich bewegen. Sie können gar nicht anders – sie müssen laufen, springen, klettern. Warum also nehmen wir uns als Erwachsene nicht ein Beispiel an ihnen? Denn wir leiden zivilisationsbedingt unter Bewegungsarmut: Im Beruf, im Alltag und in unserer Freizeit bewegen wir uns oft nur einseitig und meist zu wenig.

Fehlt Ihnen die Freude an der Bewegung? Möchten Sie verstehen, wie Ihr Körper auf Belastung reagiert? Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, diese und weitere Fragen mit Ihnen ganz individuell zu klären. Unser Ziel ist es, dass Sie zur Freude an der Bewegung (zurück-)finden.

Unser MTT-Angebot richtet sich an alle:

- zur aktiven Erhaltung und Förderung der Gesundheit
- zur Unterstützung einer physiotherapeutischen Behandlung oder im Anschluss daran
- bei Problemen des Bewegungsapparates
- um im Alter fit zu bleiben
- als Begleitung bei einer Ernährungsumstellung
- als Ausgleich zum bewegungsarmen Alltag

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Falls ja, freuen wir uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

Klinik SGM Langenthal

Physiotherapie-Team

Gute Gründe für ein Krafttraining in der Klinik SGM Langenthal

Sie können profitieren von:

- Kraftaufbau an modernen, hochwertigen medizinischen Trainingsgeräten
- Ausdauertraining in angenehmer Atmosphäre
- Gewichtsreduktion mit individueller Betreuung
- Verbesserung von Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht

Nach einer persönlichen Instruktion trainieren Sie selbständig. Bei Fragen ist das Physiotherapie-Team zu den regulären Öffnungszeiten für Sie da.

Öffnungszeiten

(Zugang zum Krafraum mit personalisiertem Badge)

- | | |
|-----------------------------|--------------|
| ■ Montag bis Freitag | 8 bis 20 Uhr |
| ■ Samstag | 8 bis 12 Uhr |
| ■ Sonntag und an Feiertagen | geschlossen |

Kosten

- | | |
|--|-----------|
| ■ Jahresbeitrag | CHF 300.– |
| ■ Beratung/Einführungstraining (obligatorisch) | CHF 50.– |
| ■ Kontrolltraining | CHF 50.– |
| ■ Depot für Batch | CHF 50.– |

Je nach Art der Versicherungsdeckung übernimmt die Krankenversicherung die Kosten. Dies sollten Sie vor Beginn des Trainings klären.

