

Informationen und Anmeldung

Öffnungszeiten

(Zugang zum Kraftraum mit personalisiertem Badge)

Montag bis Freitag	8 bis 20 Uhr
Samstag	8 bis 12 Uhr
Sonntag und Feiertage	geschlossen

Kosten

Jahresbeitrag	CHF 300.-
Beratung und Einführungs- training (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.

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

Anmeldung

T Zentrale +41 62 919 22 11
T direkt +41 62 919 22 04
physioteam@klinik-sgm.ch



klinik-sgm.ch

Folgen Sie uns



KLINIK SGM

KLINIK SGM LANGENTHAL

Weissensteinstrasse 30
CH-4900 Langenthal
T +41 62 919 22 11
info@klinik-sgm.ch

Fit für den Alltag - gesund trainieren

Medizinische Trainingstherapie (MTT)
in der Klinik SGM Langenthal



Bewegung ist gesund und macht Spass.

Ein gezieltes Krafttraining zur Gesundheitsvorsorge und zur Steigerung des Wohlbefindens ist essenziell. 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. Nehmen wir uns als Erwachsene 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 zurückfinden.

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 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 selbstständig. Bei Fragen ist das Physiotherapie-Team zu den regulären Öffnungszeiten für Sie da.

