



## Medizinische Trainingstherapie (MTT)

Personalisiertes, funktionelles  
Fitness- und Krafttraining

**Viele Menschen  
trainieren falsch.  
Wir zeigen Ihnen,  
auf was Sie  
achten sollten**

### ■ **Richtig trainieren – aber wie?**

Ab etwa 25 Jahren verliert der Mensch kontinuierlich an Kraft und Beweglichkeit. Mit gezieltem und kontrolliertem Training kann dieser natürliche Vorgang ausgeglichen oder verlangsamt werden. Ein Grundproblem beim Kraft- und Beweglichkeitstraining liegt jedoch darin, dass die Belastungen nicht angepasst werden. Viele Menschen trainieren falsch, unterdosiert oder sie haben Hemmungen, sich zu forcieren.

Unser medizinisch ausgebildetes Fachpersonal zeigt Ihnen, wie Sie richtig trainieren. Wir beraten Sie in Ihrem Vorhaben und stehen Ihnen auf dem Weg zu Ihren Zielen zur Seite. Unser begleitetes Training nimmt Rücksicht auf Ihre Anliegen und schafft Sicherheit.



### ■ **Massgeschneidert für Ihren Erfolg**

Das Fitness- und Krafttraining ist so einzigartig wie Sie. Gemeinsam mit Ihnen stimmen wir Ihren Trainingsplan speziell auf Ihre körperlichen Voraussetzungen und Ziele ab. Mit unseren softwaregesteuerten Geräten werden Ihre Trainingsziele ermittelt und individuell auf Sie angepasst. Eine weitere Variante für ein vielseitiges Training bietet unser Queenax-System, ein multifunktionelles und modulares Trainingsgerät.



### ■ Individuelle Zielformulierung

Mit unserem personalisierten Fitness- und Krafttraining können unter anderem folgende Ziele erreicht werden:

- Muskelaufbau
- Allgemeine Fitness
- Ausdauer
- Figurentraining und Gewichtsabnahme
- Athletik
- Reha- und Metabolic-Fit

### ■ Trainingsfortschritt per App nachverfolgbar

Unsere elektronisch gesteuerten und voll vernetzten Trainingsgeräte verfügen über eine automatisierte Erinnerungshilfe, damit der Fortschritt beim Training laufend berücksichtigt werden kann. Auf einer speziellen App kann die erbrachte Leistung überall und jederzeit mitverfolgt werden.

**Modernste  
digitale Geräte  
in angenehmer  
Umgebung**

## ■ Unsere Preise (in CHF)

12 Monate 720.– / 6 Monate 490.– / 3 Monate 390.–  
Ermässigung für Schüler und Lehrlinge.



## ■ Unsere Leistungen (im Abonnement inbegriffen)

- Erstellung eines nach Ihren Bedürfnissen individuell angepassten Trainingsprogramms inkl. kurzer Befundaufnahme
- Fitness-/Leistungstest
- Regelmässige Trainingsanpassungen
- Das Abonnement kann bis maximal zur Hälfte der Abodauer hinterlegt werden (mindestens 14 Tage)

## ■ Öffnungszeiten

Montag – Freitag 7.30 – 20.00 Uhr  
Samstag und Sonntag 8.00 – 19.30 Uhr

**Kontaktieren Sie  
uns – wir sind  
gerne für Sie da**

**Spitäler Frutigen Meiringen Interlaken AG, Spital Frutigen**  
**Physiotherapie / Medizinisch-therapeutische Trainingstherapie**

Adelbodenstrasse 27, CH-3714 Frutigen

Telefon +41 33 672 23 51, f.physiotherapie@spitalfmi.ch, [www.spitalfmi.ch](http://www.spitalfmi.ch)