



Informationen für Trainierende und Interessierte

Medizinisches Trainingszentrum Benefit

ZUGER Kantonsspital

Eigene Möglichkeiten gezielt ausbauen

In unserem medizinischen Trainingszentrum Benefit begleiten Sie unsere Sportphysiotherapeuten auf dem Weg zu Ihrem individuellen Trainingsziel. Unsere Trainierenden sind ambulante Patienten nach einer Operation, Unfall oder Krankheit, Sportler im Trainingsaufbau mit dem Ziel der Prävention und Leistungssteigerung und auch Personen, die ihr Wohlbefinden erhalten oder steigern möchten.

ANGEBOT

- » Medizinische Trainingstherapie für Patientinnen und Patienten nach Operation, Unfall oder Krankheit
- » Fitnesstraining für alle, die ihre Gesundheit oder ihr Wohlbefinden steigern möchten
- » Spezifischer Kraftaufbau für Sportlerinnen und Sportler, die Sportverletzungen vermeiden und ihre Leistung gezielt steigern möchten
- » Tests zur Standortbestimmung
- » Trainingsberatung

ZIELE UND ABLAUF Die Leistungsziele für Ihr Training legen wir gemeinsam fest. Mit standardisierten Kraft- und Ausdauer- tests überprüfen wir Ihr aktuelles Leistungspotenzial. Darauf basiert erstellen wir Ihr individuelles Trainingsprogramm, in dem

die Bereiche pulskontrollierte Ausdauer, Kraft, Koordination und Flexibilität sorgfältig aufeinander abgestimmt werden. Angeleitet durch unsere Sportphysiotherapeutinnen und -therapeuten lernen Sie, Ihre Übungen korrekt und selbständig durchzuführen. Es ist möglich, Ihre Fortschritte regelmässig überprüfen und ihr Trainingsprogramm anpassen zu lassen.

QUALITOP GÜTESIEGEL Unser Trainingszentrum trägt das Gütesiegel «Qualitop» für zertifizierte Qualität bei gesundheitswirksamen Bewegungsangeboten.

PROBETRAINING Interessiert? Vereinbaren Sie mit uns einen Termin für ein kostenloses Probetraining und machen Sie sich selbst ein Bild von unserem Angebot. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.



Das Wohlbefinden

↳ wird durch einen ganz
persönlichen Fitnessplan
gesteigert.



PREISE Die aktuellen Preise finden Sie auf unserer Webseite www.zgks.ch, Direkteinstieg Benefit. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, ob diese Ihr Jahresabo mit einem Präventionsbeitrag unterstützt.

Bei einer ärztlichen Verordnung übernimmt die Kranken- oder Unfallversicherung die Kosten für die medizinische Trainings-therapie (MTT).

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Freitag von 8–20 Uhr
Samstag von 9–13 Uhr

KONTAKT

Physiotherapie/Medizinisches Trainingszentrum Benefit
Telefon 041 399 43 30, E-Mail sekretariat.therapien@zgks.ch

Zuger Kantonsspital AG . Landhausstrasse 11 . 6340 Baar . T 041 399 11 11 . F 041 399 11 21 . www.zgks.ch . info@zgks.ch