

# **HALLE<sup>41</sup>**

**SPORT PHYSIOTHERAPIE**

**MTT**

**Medizinische Trainingstherapie**

**Dein Aufbauprogramm  
für den Weg zurück zum  
Sport und Alltag.**

# Was ist die Medizinische Trainingstherapie?

Die Medizinische Trainingstherapie (MTT) ist ein wesentlicher Bestandteil der Physiotherapie. Es handelt sich um ein therapeutisch geführtes Krafttraining nach Verletzungen, Operationen oder Überlastung.

Die Idee dahinter ist, die Muskel- und Gelenkfunktion zu verbessern. Zusätzlich ist MTT wichtig, um den Allgemeinzustand und die Gesundheit von Menschen mit einer verminderten körperlichen Leistungsfähigkeit (mit und ohne Verletzungen oder chronischen Krankheiten) zu stärken und langfristig aufrechtzuerhalten.



# Die Therapie

Das Training findet unter Aufsicht eines Physiotherapeuten statt, wird aber selbstständig durchgeführt. In der Physiotherapie respektive im Fitnesscenter ist ein Physiotherapeut vor Ort, der allenfalls falsch ausgeführte Übungen korrigiert. Bei einem Ersttermin wird ein individueller Trainingsplan für dich erstellt.

Es gibt mindestens drei Kontrolltermine innerhalb der folgenden vier Monate im MTT (auch mehr, wenn nötig). Bei den Kontrollterminen werden Fragen beantwortet, die Qualität der Übungen kontrolliert und die Intensität des Trainingsplans angepasst.



Die normale Dauer einer MTT beträgt drei Monate. Bei uns bekommst du aber mehr. Wir erlauben dir die unbegrenzte Nutzung der Halle 41 Infrastruktur während vier statt drei Monaten (vier Monate insgesamt).

Du verpflichtest dich, mindestens zwei oder drei Mal pro Woche während den Physiotherapieöffnungszeiten zu trainieren. Nicht wahr genommene Termine müssen abgesagt werden.

Falls du in dieser Zeit erkrankst oder Urlaub machst, kann von unserer Seite aus die MTT verlängert werden.

# Kosten

Auf ärztliche Verordnung hin wird MTT von der Grundversicherung der Krankenkasse sowie der Unfallversicherung bezahlt. Die Abrechnung erfolgt über die vom Arzt ausgestellte «MTT Physiotherapieverordnung» durch die Halle 41, sobald die KVG/UVG/IV oder MV eine Kostengutsprache erteilt haben.

Dein Physiotherapeut hilft dir bei der Kommunikation mit deinem Arzt und z.B. der Anfrage nach neuen Verordnungen. Unsere Physiotherapeuten (BSc. oder MSc.) sind alle SRK (Krankenkassen) anerkannt.

Fitnesskunden der Halle 41 wird die Mitgliedschaft um vier Monate verlängert.

Schnell und einfach im Onlinekalender buchen:  
[www.sport-physiotherapie-halle41.ch](http://www.sport-physiotherapie-halle41.ch)

oder via

WhatsApp: +41 79 133 11 94

E-Mail: [physio@halle41.ch](mailto:physio@halle41.ch)

Telefon Zürich: +41 44 814 23 20

Telefon Kloten: +41 44 803 91 19



# Wann macht eine MTT Sinn?


Nach jeder orthopädischen Operation (wie z.B. Knie, Fuss, Hüfte, unterer Rücken, Schulter, Ellbogen, Nacken).

Bei jedem konservativ behandelten Unfall – besonders wenn Bänder betroffen sind.

Bei lang anhaltenden chronischen Krankheiten wie z.B. Schmerzen im unteren Rücken, rheumatischen Erkrankungen, Depressionen oder Überlastungsproblemen.

Bei Patienten mit Rücken- oder Nackenschmerzen, Meniskus- oder Knorpelproblemen, aber auch bei Arthrose oder nach einer Diskushernie.





## **Halle 41 Sport Physiotherapie Kloten**

Steinackerstrasse 41  
8302 Kloten

Tel.: +41 44 803 91 19

## **Halle 41 Sport Physiotherapie Zürich**

Heinrichstrasse 251  
8005 Zürich

Tel.: +41 44 814 23 20

[physio@halle41.ch](mailto:physio@halle41.ch)  
[sport-physiotherapie-halle41.ch](http://sport-physiotherapie-halle41.ch)

### **Öffnungszeiten:**

Montag bis Freitag: 07:00 Uhr - 21:00 Uhr

Samstag und Sonntag: 08:30 Uhr - 17:30 Uhr