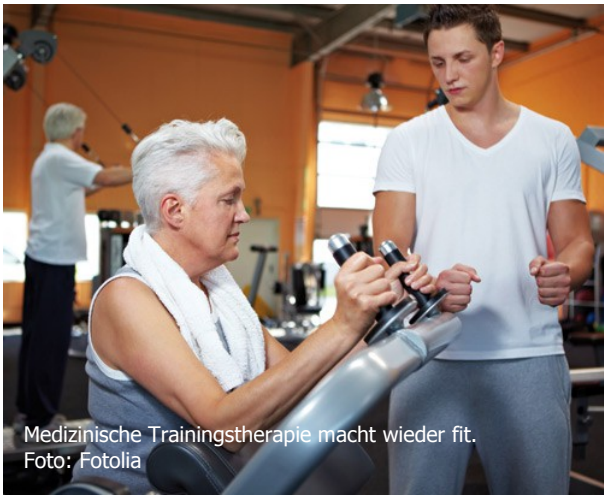
Medizinische Trainingstherapie bei Vitalissport Bayrak in Münster

Mehr als nur Fitnesstraining: MTT als Anschluss an die Physiotherapie oder Krankengymnastik

In der Regel erhält man 6 oder 15 Termine für die Physiotherapie – und dann? Die Medizinische Trainingstherapie oder kurz MTT, wie sie auch bei Vitalissport Bayrak in Münster bei Dieburg angeboten wird, ist perfekt als Anschluss an eine krankengymnastische oder physiotherapeutische Behandlung geeignet. Es stehen spezielle Geräte zur Verfügung, die ein Training ermöglichen, das weit mehr als Fitnesstraining ist und optimal auf die Bedürfnisse und die Indikation des Einzelnen angepasst werden kann.


Medizinische Trainingstherapie macht wieder fit.
Foto: Fotolia

Wie geht es nach der Reha weiter? Wie wird man wieder fit? Die medizinische Trainingstherapie oder kurz MTT genannt hilft dabei, individuelle Beschwerden und Probleme auch nach einer Therapiemaßnahme wie Physiotherapie oder Krankengymnastik weiter zu lindern oder sogar ganz zu beseitigen. Mit der MTT wird der Behandlungserfolg also stabilisiert und besser gewährleistet. Dabei kommen spezielle Geräte zum Einsatz, die für diesen Zweck konstruiert wurden.

Mit diesen Geräten ist es möglich, die Belastungsintensität und -Dauer viel genauer einzustellen als bei herkömmlichen Fitnessgeräten, die meist nur in Fünfer- oder Zehnerschritten verstellbar sind. Außerdem ist ein sehr gelenkschonendes Training möglich, was natürlich besonders für Menschen mit Gelenkbeschwerden ein großer Vorteil gegenüber herkömmlichen Geräten und Fitness-Übungen ist. Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Trainingslehre fließen in das MTT mit ein und werden regelmäßig an die Weiterentwicklung und Forschung auf diesem Gebiet angepasst.

Was bringt die MTT oder medizinische Trainingstherapie im Vitalissport Bayrak in Münster konkret? Zunächst einmal wird der ganze Körper mobilisiert und die Muskeln werden wieder aufgebaut. Dies hat natürlich eine Steigerung der Kraftfähigkeit zur Folge. Aber auch die Ausdauer lässt sich auf den speziellen Geräten trainieren und erhöhen, sodass man wieder einen „längeren Atem“ hat. Zudem wird mit dem richtigen Ausdauertraining auch das Herz-Kreislaufsystem unterstützt und gestärkt. Doch nicht nur Kraft und Ausdauer verbessern sich, sondern auch die allgemeine Koordinationsfähigkeit.

Besonders nach Sportverletzungen ist die Medizinische Trainingstherapie zu empfehlen, denn mit gezieltem funktionellen Training wird – je nach Sportart – die Leistungsfähigkeit des Körpers methodisch wiederhergestellt. Aber auch Senioren profitieren in besonderem Maße von der MTT, denn es ist auch im Alter noch möglich, die koordinativen Fähigkeiten und die allgemeine Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit zu erhöhen.

Die Mitarbeiter im Vitalissport Bayrak in Münster sind speziell geschult und verfügen nicht nur

über die nötige Qualifikation, sondern auch das Know-How, um die medizinische Trainingstherapie perfekt auf die individuellen Bedürfnisse der Trainierenden abzustimmten – gerne auch in Rücksprache mit dem Arzt. Weitere Informationen über Vitalissport Bayrak, das Fitness- und Gesundheitssstudio in Münster, gibt es unter www.vitalissport.de

Über Vitalissport Bayrak

Das Fitnessstudio und Gesundheitszentrum Vitalis Sport Bayrak in Münster bei Dieburg bietet auf über 2.500 qm ein breites Spektrum an Fitness, Wellness und Bodycare-Anwendungen, das nahezu unerschöpfliche Möglichkeiten zum Trainieren, Entspannen und Wohlfühlen bietet. Eine angenehme Atmosphäre mit warmen Farben, natürlichen und hochwertigen Materialien, angenehmer Musik und viel Bewegungsfreiheit macht das Ambiente des Vitalis Sport Bayrak aus. Der Mensch steht im Mittelpunkt, persönliche Betreuung und umfassende, inviduelle Trainingsbegleitung sind selbstverständlich. Im Vitalis Sport erlebt der Kunde stetige Motivation durch ein breitgefächertes Angebot, vielseitige Trainingsmöglichkeiten und persönliche Unterstützung durch das qualifizierte, freundliche Team. Die Parkplätze vor dem Haus sind kostenlos und zahlreich vorhanden. Weitere Informationen unter www.vitalissport.de

Pressekontakt

Vitalissport Bayrak
Herr Nevzat Bayrak
Darmstädter Str. 79d
64839 Münster
Tel.: 06071 / 612255
info@vitalissport.de
www.vitalissport.de

Agenturkontakt

Horn Druck & Verlag KG
Herr Nikolai Tauscher
Stegwiesenstr. 6 - 10
76646 Bruchsal
Tel.: 07251 / 97 85 52
n.tauscher@i-groupde
www.i-group.de