



Professionell  
Umfassend  
Menschlich



## Kontakt

**Kantonsspital St.Gallen**  
**Zentrum für Ergo- und Physiotherapie (ZEP)**  
Medizinische Trainingstherapie (MTT), Haus 39  
Rorschacher Strasse 226  
CH-9007 St.Gallen

Telefon +41 71 494 15 75  
mtt@kssg.ch  
www.kssg.ch/zep

# Medizinische Trainingstherapie (MTT)

Zentrum für Ergo- und Physiotherapie



Kantonsspital  
St.Gallen





## Herzlich willkommen in unserem Trainingszentrum (MTT)

Bei uns können Sie Ihre körperliche Leistungsfähigkeit verbessern, erhalten oder wiederaufbauen. Das Training beruht auf den Grundlagen der modernen Trainingswissenschaften und ist den individuellen Bedürfnissen und Zielen angepasst.

Die Trainingsräumlichkeiten stehen sowohl den Patientinnen und Patienten, Kundinnen und Kunden mit Abonnement als auch den Mitarbeitenden zur Verfügung.

Sie erreichen mittels Mobilisations-, Ausdauer-, Beweglichkeits-, Kraft- und Koordinationstraining eine erhöhte Belastbarkeit des Bewegungsapparates und des Herzkreislaufsystems. Dies führt zu gesteigerter Leistungsfähigkeit im Alltag, am Arbeitsplatz und im Sport.

Die medizinische Trainingstherapie wird von spezialisierten Physiotherapeutinnen und -therapeuten überwacht und betreut. Nach den Einführungen kann das Training selbständig durchgeführt werden. Für Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

## Wann ist eine MTT sinnvoll?

- Vor einer geplanten Operation
- Nach einer Operation
- Erkrankungen aus dem Bereich der inneren Medizin (z. B. Diabetes mellitus, Herzschwäche, Gefässerkrankungen)
- Verminderte Belastbarkeit des Bewegungsapparates
- Allgemeine Dekonditionierung oder Übergewicht
- Steigerung und Erhalten der körperlichen Leistungsfähigkeit

## Angebot

- Individuelles Einzeltraining
- Ambulante medizinische Rehabilitationen AMR (Herz-, Lungen-, Gefäss-, Diabetes- und Krebsrehabilitation)
- Gruppenangebote (Herzgruppe, Rückbildungsturnen)

## Öffnungszeiten

Mo / Mi / Do	07.30 - 20.00 Uhr
Di / Fr	07.00 - 19.30 Uhr
Samstag	08.00 - 11.00 Uhr
Sonntag	geschlossen

## Abonnemente für externe Kunden

In CHF	6 Monate	1 Jahr
<b>MTT-Abo</b> (freies Training)	<b>500.-</b>	<b>800.-</b>
<b>1 geführte Reha-Gruppenlektion /Woche</b>	<b>400.-</b>	<b>700.-</b>
<b>Kombi-Abo</b> 1 geführte Reha-Gruppenlektion/Woche und freies Training	<b>600.-</b>	<b>950.-</b>

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf.  
Wir beraten Sie gerne.

## Kontakt und Anmeldung

- Als Patientin bzw. Patient mittels ärztlicher Verordnung (in der Regel 36 Einheiten in 3 Monaten)
- Als Kunde mittels Abonnement

**Sekretariat Zentrum für Ergo- und Physiotherapie ZEP**  
Tel. +41 71 494 15 75



Krankenkassen anerkannt

Präventionsbeiträge bei Krankenkassen möglich (siehe Website)