



Ihr Rücken ist unsere Stärke

Rehabilitatives Training



Rehabilitatives Training beinhaltet ein gezieltes und individuelles Wiederaufbauen der eigenen Leistungsfähigkeit. Nach einem Unfall, nach einer Operation gilt es, soweit wie möglich zurück zur ursprünglichen Belastungskapazität zu gelangen.

Das rehabilitative Training setzt sich zusammen aus Übungen in den Bereichen Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination.

Wir gestalten das Training so, dass Sie immer unter der Schmerzgrenze trainieren, und sich Ihr Körper regenerieren kann.

Dabei richten wir uns ausschliesslich nach Ihren persönlichen Voraussetzungen.

Bitte bringen Sie falls vorhanden Arztbericht, Röntgen-, MRI-Aufnahmen mit.

Wir betreuen Sie während des Trainings, d.h. kontrollieren die Ausführung der Übungen und passen sie fortlaufend an, steigern die Intensitätsstufe oder setzen sie herab, setzen neue Übungen ein – je nachdem was die Situation erfordert.

Wir schulen Sie zum Thema „Trainingslehre“ und erklären Ihnen die anatomischen Zusammenhänge, damit Sie verstehen und lernen, mit den neuen Voraussetzung umzugehen.

„Es gibt nicht Gutes – ausser man tut es!“ (Erich Kästner)

Öffnungszeiten:

Mo, Di, Do, Fr: 7.30 – 20.00 Uhr

Mi: 7.30 – 12.30 Uhr und 14.00 – 20.00 Uhr

Sa: 8.30 – 12.00 Uhr

Rücken | Trainings | Center

Bahnhof SBB, Seestrasse 2, 3600 Thun

033 221 03 50

www.rtc-thun.ch