

## Unsere Kurse...

Alle Termine und Informationen zu Kursen und Leistungen, auf einen Blick.

Alle unsere Kurse werden mit bis zu 80% von den Krankenkassen bezuschusst und finden in unseren Praxisräumen im Vitalhaus - Buchholz statt.

Für weitere Informationen zu unseren Kursen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



## Medizinische Trainingstherapie / Präventives Rückentraining

**Treffpunkt:** im Vitalhaus | Physiotherapie Marcel Jonas  
**Monatg- Freitag** Nach Terminabsprache (Infoblatt)

### Trainingskarten

10er Einheiten 150,00€

Leitung: Marcel Jonas

Bezuschussung der Krankenkasse mit bis zu 80% der Kosten.

### Mitgliedschaft

1x wöchentlich 26,00€

2x wöchentlich 42,00€

3x wöchentlich 50,00€

## Ihre Trainingsmöglichkeiten

- ▶ **Präventives Rückentraining** nach §20 mit bis zu 80% Zuschuss der Krankenkassen. (10x 60min.)
- ▶ **Kraftausdauertraining** im Fitnessstudio (6 Einheiten à 60 Minuten 100,00€ (mit bis zu 80% Zuschuss der Krankenkassen).
- ▶ **Rehasport in Kombination mit MTT-Mitgliedschaft** (50 bis 120 Trainingseinheiten von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert)
- ▶ **Rezept KG am Gerät**
- ▶ **MTT-Mitgliedschaft** 1x, 2x oder 3x wöchentlich.
- ▶ **Kurztraining** (kurzes Training nach Ihrer Krankengymnastikbehandlung) an einem Gerät. (5,00 € pro Einheit)

## Besuchen Sie uns

Besuchen Sie uns in unseren Räumlichkeiten und verschaffen sich einen ersten Eindruck.



**Rehasport Buchholz e.V.**  
im Vitalhaus | Am Stadtpark Buchholz

Friedhofstraße 21  
21244 Buchholz  
04181- 6015 888

**Web:** [www.physiotherapie-jonas.de](http://www.physiotherapie-jonas.de)

**Mail:** [info@physiotherapie-jonas.de](mailto:info@physiotherapie-jonas.de)

### Öffnungszeiten:

Mo - Do von 7:00 - bis 20:00 Uhr  
Freitag 7:00 - bis 16:30 Uhr

### Telefonische Sprechzeiten:

Mo - Do von 08:00-20:00 Uhr  
Freitag von 08:00-16:30 Uhr



## Medizinische Trainingstherapie

Unser Verein bietet Ihnen ein abwechslungsreiches Kursprogramm. Die Qualität wird durch den Niedersächsischen Turner Bund (NTB), betreuende Ärzte und qualifizierte Übungsleiter sichergestellt.

*Alle unsere Kurse werden mit bis zu 80% von den Krankenkassen bezuschusst!*

## Rückenschmerzen?

Gehören Sie auch zu den Menschen, die unter Rückenschmerzen leiden?



Mehr als die Hälfte der Deutschen hat es "im Kreuz". Medizinische Untersuchungen haben gezeigt, dass chronische Rückenschmerzen, degenerative Veränderungen, Arthrosen und Osteoporose nicht nur durch Ruhe, Spritzen, Massagen oder Bäder dauerhaft zu bekämpfen sind.

Vielmehr müssen Sie selbst Ihre Wirbelsäule durch aktives Training unterstützen.

Jeder Interessent kann auf Privatzahlerbasis unsere Medizinische Trainingstherapie nutzen, egal ob präventiv oder als Nachsorge nach einer Operation bzw. Verletzung.

## Was bedeutet MTT?

MTT ist die Abkürzung für die Medizinische Trainingstherapie.



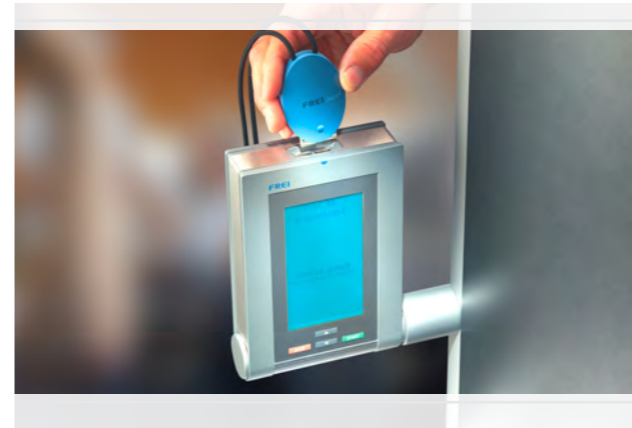
Unter der medizinischen Trainingstherapie versteht man ein gerätegestütztes Training, durch das die allgemeine und spezielle Leistungsfähigkeit sowie die Belastungsfähigkeit des menschlichen Organismus gesteigert werden soll.

Das eingesetzte Therapiemittel ist die Bewegung - also das Training. Dabei kommen Methoden zum Einsatz, welche die Kraft, die Ausdauer und die Koordination verbessern sollen.

Unter physiotherapeutischer Anleitung lernen Sie während Ihrer frühen Rehabilitationsphase die Übungen, um nach einer Verletzung oder einer Operation die ersten Bewegungen wieder ausführen zu können.

## Computergestützt.

Computergestützte Trainingsanalysen bis ins kleinste Detail.



Unser System zur Analyse und Trainingssteuerung, das eine transparente und zugleich therapeutisch fundierte Analyse und Planung des Trainings ermöglicht, entspricht den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen.

**Der Genius Coach** von der Firma Frei AG, arbeitet computergestützt mit einem externen PC, je einem Monitor am Gerät und einem Chip-Ei als Speichermedium für den Patienten.

Auf diesem wird das aktuelle Training gespeichert, später am PC ausgewertet und u. U. die Trainingsparameter modifiziert. (Abb. rechts).

## Professionelle Betreuung

Ihre Vorteile einer Mitgliedschaft im Rehasporte.V. Buchholz.



Verschiedene Angebote wie **6er, 8er, 10er- Karten** oder eine Mitgliedschaft in unserem Verein-, stehen Ihnen zur Auswahl. In unserer Medizinischen Trainingstherapie erwarten Sie qualifizierte Mitarbeiter, welche Ihnen bei Ihrem ersten Besuch einen individuellen Trainingsplan erstellen.

Natürlich ist die weitere Betreuung durch die Sporttherapeuten gewährleistet. Dabei ist eine steigende Eigenkompetenz des Trainierenden beim Ablauf des Trainings äußerst erwünscht.

**Sprechen Sie uns gerne an!**

*Ihr Physiotherapie-Jonas Team.*