



# Medizinische Trainingstherapie Haus Bethanien

Gemeinsam stark für Ihre Gesundheit. **SILØAH**



# Herzlich willkommen in der Siloah

Wir freuen uns, dass Sie sich für unsere Medizinische Trainingstherapie (MTT) interessieren.

In der MTT werden mittels Ausdauer-, Beweglichkeits-, Kraft- und Koordinationstraining der Bewegungsapparat, sowie das Herz-Kreislauf-System trainiert. Mit gezielten Trainingsreizen werden Defizite der Muskulatur und der Ausdauer ausgeglichen und die Belastbarkeit des Körpers gesteigert.

Die MTT verfolgt zudem das Ziel, Beschwerden am Bewegungsapparat vorzubeugen oder bereits bestehende Probleme positiv zu beeinflussen.

Profitieren Sie ausserdem bei uns von dem beliebten Sensopro Trainer. Verbessern Sie mit Hilfe des Sensopro Ihre Koordination – ganz einfach und eigenständig. Dank abwechslungsreicher Programme trainieren Sie die wichtigsten Muskelgruppen effizient in 20 Minuten.

Das Training in der MTT und mit dem Sensopro eignet sich für Senioren, Sportler, Bewegungsmuffel, Verletzte, Fussballer, Wanderer, Skifahrer und für SIE!



# Unsere Öffnungszeiten

## Selbständiges Training (Badgesystem)

Montag bis Freitag 07.00 – 20.00 Uhr

Samstag und Sonntag 08.00 – 18.00 Uhr

## Unser betreutes Training

Dienstag und Donnerstag 15.00 – 17.00 Uhr



# Unser Gruppenangebot

## SeniorenFit

Ist ein abwechslungsreiches Training, welches Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer schult. Jedes Training enthält Übungen zur Sturzprävention und zur Gleichgewichtsschulung. Die Lektionen machen Spass, fördern die gute Laune und den Kontakt zu Gleichgesinnten.

### Wann?

Jeden Mittwoch 16.30 Uhr – 17.30 Uhr

### Wer?

Senioren 60+ mit guter Fitness, aber auch mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen, Einstieg jederzeit möglich.

### Wo?

Im Lichthof, Haus Bethanien





## Unsere Preise

12 Monate	CHF 550
6 Monate	CHF 300
Lehrlinge 12 Monate	CHF 250
Lehrlinge 6 Monate	CHF 125
10er Abo Gruppe SeniorenFit	CHF 220
Rabatt für den Partner auf Jahresabonnement	CHF 55

Zu Beginn erhalten Sie eine 60-minütige Einführung an den Geräten und der Therapeut erstellt mit Ihnen gemeinsam einen Trainingsplan, abgestimmt auf Ihre Ziele und Bedürfnisse. Während Ihrer Abo-Laufzeit haben Sie die Möglichkeit, ein persönliches Coaching mit einem Therapeuten zu vereinbaren, um Ihr Training individuell zu optimieren. Im 12-Monatsabo sind zwei und im 6-Monatsabo ist ein Coaching inklusiv.

## Anmeldung und Informationen

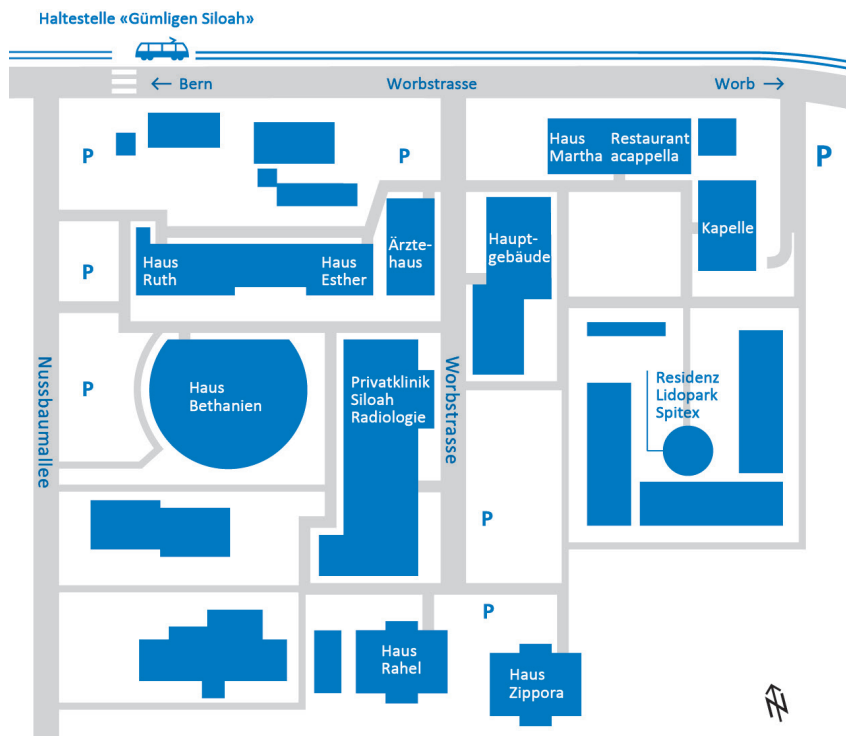
Telefon: 031 958 17 94  
E-Mail: [therapien@siloah.ch](mailto:therapien@siloah.ch)  
Homepage: [www.siloah.ch](http://www.siloah.ch)



# Wo befindet sich die Medizinische Trainingstherapie?

Die Medizinische Trainingstherapie befindet sich im Erdgeschoss des runden Gebäudes «Bethanien» der Siloah. Sie können uns aus allen Richtungen mit privaten und öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichen. Das «Blaue Bähnli» (Tramlinie 6) führt Sie aus Bern direkt an die Haltestelle «Gümligen Siloah».

Gebührenpflichtige Parkplätze (von 07.00 – 11.30 Uhr und von 13.30 – 17.00 Uhr) finden Sie auf dem ganzen Siloah-Areal.





# SILOAH

Worbstrasse 316  
3073 Gümligen

Tel. +41 31 958 11 11  
Fax +41 31 958 10 90

[info@siloh.ch](mailto:info@siloh.ch)  
[www.siloh.ch](http://www.siloh.ch)