

Medizinische Trainingstherapie (MTT)

Der VGR bietet für Rehabilitations-Sportler als ergänzende Maßnahme eine individuelle medizinische Trainingstherapie (Gerätetraining) an. So können Sie durch ein spezifisches, kontinuierliches Training gezielt Ihre Muskulatur aufbauen und Ihre Ausdauerleistungsfähigkeit erhöhen und somit Ihre körperliche Leistungsfähigkeit verbessern.

Angebot:

- Individuelles Krafttraining an Biofeedback-gesteuerten Trainingsgeräten und/oder (EKG-überwachtes) Ergometer-Training
- Individuelle und nachhaltige Trainingsplanung und Begleitung durch einen qualifizierten Therapeuten
- Erweiterung und Anpassung des individuellen Trainingsplans auf aktuelle Trainingsziele kurzfristig möglich

Sehr gerne stehen wir Ihnen für weitere Fragen zur Verfügung.

Informationen und Beratung erhalten Sie im Vereinsbüro (0251/9 87 67-43).

Kontakt

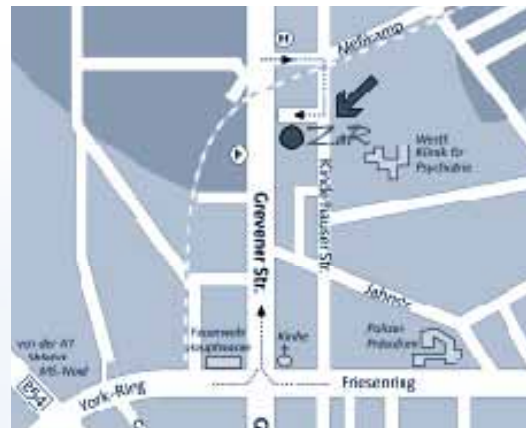
VGR - Verein für Gesundheits- und
Rehabilitationssport Münster e.V.

Grevener Straße 182 · 48159 Münster

Tel. 02 51/9 87 67-43 · Fax 02 51/9 87 67-69

Email: vgr@zar-ms.de · Internet: www.vgr-ms.de

Anfahrt



- Von der Grevener Straße auf den Meßkamp
- Nach ca. 80m rechts in die Kinderhäuser Straße
- Das Gebäude des ZaR liegt rechtsseitig, Parkplatz am Haus
- Buslinien 6 und 15 Haltestelle Meßkamp

Rehabilitationssport

VGR - Verein für Gesundheits- und
Rehabilitationssport Münster e.V.



Rehabilitationssport

Rehabilitationssport kann vom Arzt verordnet werden und hat zum Ziel, Ihre physische und psychische Belastbarkeit zu stärken und es Ihnen zu ermöglichen, selbstständig ein Bewegungstraining durchführen zu können. Positive Effekte des Rehabilitationssports im VGR sind neben der Stärkung des Selbstbewusstseins auch die Verbesserung von Muskelkraft, Ausdauer, Koordination und Flexibilität.

Rehabilitationssport im VGR

Der VGR bietet Ihnen ein breitgefächertes Rehabilitationssportangebot unter ärztlicher Betreuung und therapeutischer Anleitung.

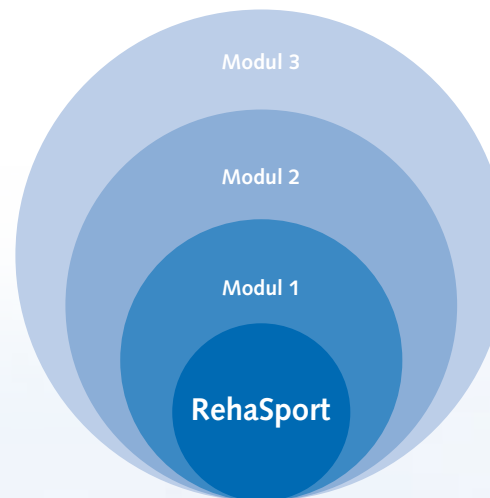
Zusammen mit Ihnen erstellen wir unter Berücksichtigung Ihrer Bedürfnisse und Wünsche Ihr individuelles Trainingskonzept.

Ihre Vorteile:

- Nutzen der hervorragenden Infrastruktur einer ambulanten Rehabilitationseinrichtung
- Profitieren Sie von qualitativ hochwertigem RehaSport in angenehmer Atmosphäre
- Trainieren Sie bei hochqualifizierten Therapeuten
- Ergänzen Sie Ihr Gruppentraining durch eine Medizinische Trainingstherapie (gerätegestützt)
- Nutzen Sie die Flexibilität unseres umfangreichen Gruppenprogramms mit unterschiedlichen Trainingsschwerpunkten

RehaSportCampus

Im VGR haben Sie die Möglichkeit, Ihren Rehabilitationssport durch verschiedene Module gezielt auf Ihre Bedürfnisse und Trainingsziele auszurichten:



Modul 1: Freie Auswahl einer regelmäßig stattfindenden Gruppe (Gruppeninhalt und Uhrzeit)

Modul 2: Zusätzlich MTT (Medizinische Trainingstherapie) 1 x 60 Minuten pro Woche

Modul 3: Zusätzlich MTT (Medizinische Trainingstherapie) bis zu 2 x 60 Minuten pro Woche

GesundheitsCampus

Auch ohne eine ärztliche Verordnung können Sie unser umfangreiches RehaSport-Angebot nutzen. Dies ist besonders interessant für Familienangehörige, Lebenspartner und Freunde. Für Gesundheitsbewusste, die ohne Verordnung am RehaSport teilnehmen möchten, bieten wir folgende Module an:

Modul A: Teilnahme an einer RehaSport-Gruppe pro Woche

Modul B: Teilnahme an zwei RehaSport-Gruppen pro Woche

Modul C: Medizinische Trainingstherapie (gerätegestützt, inkl. Trainingsplangestaltung) 1 x 60 Minuten pro Woche

Modul D: Medizinische Trainingstherapie (gerätegestützt, inkl. Trainingsplangestaltung) 2 x 60 Minuten pro Woche

