



TRAININGSANGEBOT

LIMMmove

therapiezentrum
limmattal



Vor oder nach einem chirurgischen Eingriff sowie bei konservativen Behandlungen ist die physiotherapeutische Nachbehandlung ausserordentlich wichtig. Sie unterstützt die Gewichtsreduktion, verbessert die Grundaustauschleistung und kräftigt die Muskulatur.

Um den gewünschten Effekt zu erzielen, ist das Training regelmässig zweimal pro Woche durchzuführen. Das Spital Limmattal bietet ein Training mit Einführung plus 36 Trainingseinheiten an. Wir empfehlen Ihnen, danach regelmässig weiterzutrainieren, entweder im Spital Limmattal oder in einem Fitnesscenter.

Kontakt

Telefon +41 44 733 23 21

E-Mail info@thzl.ch

Anmeldung

Entweder während Ihres Spitalaufenthalts über die zuständigen Therapeutinnen und Therapeuten oder vereinbaren Sie im Sekretariat des Therapie-zentrums einen Termin.

Wann: Diverse Gruppenzeiten, Montag bis Freitag

- Montag: 07.30 - 08.30, 11.00 - 12.00, 16.30 - 17.30 Uhr
- Dienstag: 09.30 - 10.30, 17.00 - 18.00 Uhr
- Mittwoch: 07.30 - 08.30, 11.00 - 12.00, 16.30 - 17.30 Uhr
- Donnerstag: 09.30 - 10.30, 16.30 - 17.30 Uhr
- Freitag: 07.30 - 08.30, 09.30 - 10.30, 16.30 - 17.30 Uhr

Wer: Patientinnen und Patienten bis 200 kg

Wie: Drei bis vier Einführungen ins Training, danach 12 bis 36 Trainingseinheiten innerhalb von drei bis sechs Monaten. Wir stellen Ihnen ein Programm zusammen und instruieren Sie an den Geräten. Zudem erstellen wir Ihnen gerne ein Programm für zu Hause.



Wo: Therapiezentrum Limmattal
Urdorferstrasse 100
8952 Schlieren
(im Erdgeschoss)

Kosten: Grundsätzlich übernimmt die Grundversicherung der Krankenkasse die Kosten. Das Spital Limmattal übernimmt die entsprechenden Abklärungen.

Mitnehmen:

- Bequeme Trainingskleider und Hallenschuhe
- Handtuch (eine Dusche steht zur Verfügung)
- Wasserflasche
- Falls möglich eine Pulsuhr

Alle Informationen zu unserem Gesamtangebot sowie weiterführende Informationen finden Sie auf spital-limmattal.ch.

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne unter der Telefonnummer +41 44 733 23 21 oder per E-Mail info@thzl.ch zur Verfügung.

Therapiezentrum Limmattal

Urdorferstrasse 100

CH-8952 Schlieren

www.thzl.ch