



TRAINING BEI BARIATRISCHEN OPERATIONEN

Ihr Erfolg in drei Schritten: Gesundheit, Routine, Lebensfreude

Unser strukturiertes Trainingsprogramm unterstützt Sie vor und nach Ihrer Operation sowie langfristig bei der Gewichtsreduktion.



LINDENHOFGRUPPE

DREI PHASEN FÜR IHREN ERFOLG

- **Vor der Operation:** Vorbereitung durch gezieltes Kraft- & Ausdauertraining
- **Nach der Operation:** Drei Wochen nach der Operation beginnen Sie mit angepasstem Übungsprogramm für eine sichere Wiederaufnahme des Trainings.
- **Festigung:** Aufbau einer stabilen Trainingsroutine zur Unterstützung und nachhaltiger Stabilisierung Ihres Gewichts.

So ist unser Training aufgebaut

- Kardiorespiratorisches Training (Ausdauertraining) in Kombination mit gezieltem Krafttraining
- Trainingsdauer: 60 – 90 Minuten
- 1 bis 3 Trainingseinheiten pro Woche, individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt
- Trainings jeweils unter Aufsicht von unseren Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten

Kosten

Die physiotherapeutischen Termine werden bei einer ärztlichen Verordnung in der Regel von der Grundversicherung übernommen. Zusätzlich empfehlen wir ein Trainingsabonnement zu lösen. Bitte klären Sie die Kostenübernahme direkt mit Ihrer Zusatzversicherung.

Anmeldung

Die Anmeldung zum Programm läuft über das abgegebene Anmeldeblatt Ihrer behandelnden Ärztin, Ihrem behandelnden Arzt.



Mehr Infos zum
Programm finden
Sie via QR-Code

lindenhofgruppe.ch/physio-baritap



Mehr Infos zum
Trainingsangebot finden
Sie via QR-Code

lindenhofgruppe.ch/physio-training