



# TAP – TRAINING ADIPOSITAS PROGRAMM

Das **TAP Programm** ist ein interdisziplinäres Rehabilitationsprogramm für Menschen mit Übergewicht oder Dekonditionierung. Es wird durch Physiotherapie, Ernährungsberatung und ärztliche Kontrollen begleitet.

Unser strukturiertes Trainingsprogramm unterstützt Sie langfristig bei der Gewichtsreduktion durch gezieltes Kraft- und Ausdauertraining.



LINDENHOFGRUPPE

## VIER PHASEN FÜR IHREN ERFOLG

**1. Intensivphase:** 9 Termine, begleitet durch die Physiotherapie (2× pro Woche), Einführung in das Kraft- & Ausdauertraining

**2. Selbstständiges Trainieren:** Sie lösen intern oder extern ein 6-Monats-Abonnement und trainieren selbstständig und werden 1–2× pro Monat durch die Physiotherapie begleitet.

**3. Intensivphase:** 7 Termine, begleitet durch die Physiotherapie (2× pro Woche), um Ihr Training gezielt anzupassen.

**4. Selbstständiges Trainieren:** Sie lösen intern oder extern ein 6-Monats-Abonnement und trainieren selbstständig. Zudem haben Sie 2 Physiotherapie-Termine im Abstand von drei Monaten, um Ihre neuen Bewegungsroutinen langfristig zu festigen.

### Trainingsaufbau

- Kardiorespiratorisches Training (Ausdauertraining) in Kombination mit gezieltem Krafttraining
- Trainingsdauer: 60–90 Minuten
- 1–3× pro Woche, angepasst auf Ihre Bedürfnisse
- Trainings jeweils unter Aufsicht von Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten
- Individuelle, auf Sie persönlich angepasste Ernährungsberatung
- In jeder Phase werden Sie durch die Ärzteschaft unterstützt

### Kosten

Die Kosten für die Termine in der Physiotherapie und Ernährungsberatung mit ärztlicher Verordnung sowie Arztvisiten werden in der Regel von der Grundversicherung übernommen. Wir empfehlen zusätzlich ein Trainingsabonnement zu lösen. Klären Sie die Übernahme des Abonnements mit Ihrer Zusatzversicherung ab.

### Anmeldeprozess

Die Anmeldung zum Programm erfolgt über das ausgefüllte Anmeldeblatt Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrer behandelnden Arztes.



Mehr Infos zum  
Trainingsangebot finden  
Sie via QR-Code

[lindenhofgruppe.ch/physio-training](https://lindenhofgruppe.ch/physio-training)

**Bei weiteren Fragen stehen wir  
Ihnen gerne zur Verfügung:**

[physio.lindenhof@lindenhofgruppe.ch](mailto:physio.lindenhof@lindenhofgruppe.ch)  
Telefonnummer +41 31 300 80 20