

 INSELSPITAL

Institut für
Physiotherapie

INSEL*fit*: Trainingszentrum



INSELfit – Trainingszentrum im Inselelspital

INSELfit
bietet eine wichtige Möglichkeit zur
Gesundheitsvorsorge

Das Trainingszentrum INSELfit steht Mitarbeitenden des Inselelspitals sowie externen Kunden offen. Zudem trainieren PatientInnen der Physiotherapie bei uns.

Gerade nach Abschluss der physiotherapeutischen Behandlungsserie ist oft ein weiterer gezielter Aufbau von Ausdauer oder geschwächter Muskulatur zu empfehlen.

Unsere TherapeutInnen garantieren ein gezieltes Aufbauprogramm nach den Prinzipien der Medizinischen Trainingstherapie.



Was ist Medizinische Trainingstherapie?

Die Medizinische Trainingstherapie basiert auf den wissenschaftlichen Erkenntnissen der Trainingsphysiologie. Sie umfasst ein auf den Trainierenden abgestimmtes Übungsprogramm an Geräten, die eine fein abgestufte Dosierung der Belastung gewährleisten.

Die Auswahl der Übungen und der Dosierung richtet sich nach der ermittelten Zielsetzung.

Je nachdem, ob Kraft, Ausdauer, Koordination oder Beweglichkeit verbessert werden sollen, werden die gezielten Trainingsreize definiert und regelmässig angepasst.

Es ist wichtig, die richtige Dosierung zu finden

Wird unterdosiert, bleibt der Trainingseffekt aus; wird überdosiert, wird der Bewegungsapparat überlastet.

Vor dem ersten Training nimmt die Fachperson des Instituts für Physiotherapie eine Befragung zur Beurteilung der Situation vor. Gemäss den persönlichen Zielsetzungen des Kunden wird anschliessend das individuelle Trainingsprogramm zusammengestellt.

Nach der Instruktion der Übungen kann selbstständig trainiert werden. Für die Anpassung der Übungen und deren Dosierung steht die Aufsicht Inselfit zur Verfügung.

**Trainingskontrollen sind in unseren Abopreisen
inbegriffen!**

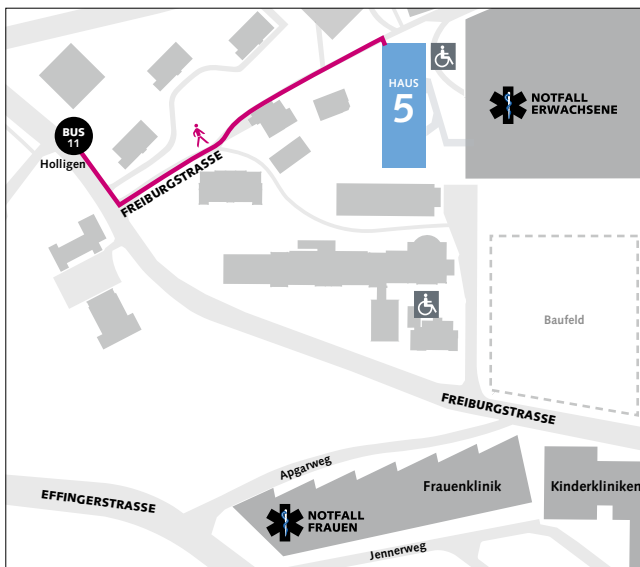
Unser Angebot

- Ausdauertraining
- Gewichtsreduktion/Fettabbautraining
- Kraftaufbau/Stabilität
- Koordination/Gleichgewicht





Standort



INSELfit

Medizinische Trainingstherapie

Haus 5, G019

Inselspital

CH-3010 Bern

www.inselfit.ch

Anmeldung:

Tel. +41 31 632 39 00

inselfit@insel.ch

Öffnungszeiten

Ganzes Jahr

Montag bis Freitag **08.00 – 14.00 Uhr ***
16.00 – 20.00 Uhr

** Indirekte Aufsicht:
8.00–9.00 und 13.00–14.00 Uhr.
TherapeutInnen und Therapie-
gruppen ist der Vorrang zu gewähren.*

Von Oktober bis Ende April:

Samstag **09.00 – 12.30 Uhr**
Ausnahme: Weihnachten/Neujahr
und Ostern

Feiertage: geschlossen

Abonnemente

3 Monate CHF 310.–
6 Monate CHF 490.–
12 Monate CHF 810.–

Spezialpreis für Inselangestellte:

3 Monate CHF 280.–
6 Monate CHF 440.–
12 Monate CHF 720.–

Abonnement von: 08.00–11.00 Uhr

6 Monate CHF 390.–
12 Monate CHF 630.–

Verlängerungsrabatt 5%

Änderungen vorbehalten. Kontaktieren Sie unsere Website:
www.inselfit.ch

INSEL*fit*
CH-3010 Bern
Tel. +41 31 632 39 00
www.inselfit.ch