

**Kantonsspital  
Baselland**  
ganz nah

# MTT

MEDIZINISCHE TRAININGSTHERAPIE  
PHYSIOTHERAPIE BRUDERHOLZ



**Physiotherapie**  
Kantonsspital Baselland Bruderholz

---

## Bewegungsfreiheit

GESUNDHEIT  
IST UNSER  
HÖCHSTES  
GUT

Gesund, vital und ausgeglichen. Wer möchte das nicht sein? Ein gesunder Körper schenkt uns die Freiheit, das zu tun, was uns beliebt. In der Bewegung finden wir Energie und Wohlbefinden. Ob nun Prävention, Regeneration oder Gewichtsreduzierung, in der Medizinischen Trainingstherapie (MTT) des Kantonsspitals Basel-land Bruderholz finden Jung und Alt eine ideale Möglichkeit, ihren Körper ganz nach den neuesten Erkenntnissen der Medizinischen Trainingstherapie in Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Kraft zu trainieren.

In der MTT werden Sie von unserem qualifizierten Physio-Team optimal unterstützt, damit Sie Ihre Ziele erreichen.

---

## Individualität

AUSDAUER  
FÜHRT ZUM  
ERFOLG

Was dem einen wohl tut, ist nicht immer auch für den andern gut. Jeder Mensch ist individuell in seinen Bedürfnissen. Deshalb nehmen wir uns bei Ihrem ersten Besuch besonders viel Zeit für Sie. Bei einem Eintrittsgespräch ermitteln wir Ihren Ist-Zustand und stecken dann mit Ihnen zusammen Ihr Trainingsziel ab. Erst dann erstellen wir Ihren ganz persönlichen Trainingsplan und machen Sie mit den Übungen und Geräten vertraut. Ein Trainingsprotokoll und eine Wiederholung der Ist-Zustands-Ermittlung zeigt Ihnen zuverlässig den Erfolg Ihres Trainings auf.

In der MTT betreut Sie ein fachlich versiertes Team, das sich nicht nur in Physiotherapie bestens auskennt.

---

## Lebensfreude

IM WOLLEN  
LIEGT DAS  
TUN

Sie möchten die Chance packen und in unserem Trainingscenter aktiv etwas für Ihre Gesundheit tun? Besuchen Sie uns doch. Wenn Sie sich dann entschliessen, unser Trainingscenter regelmässig zu besuchen, lernen Sie nach gemeinsamer Zielvereinbarung die Übungen und Geräte kennen. Sie trainieren selbstständig und haben durch die Anwesenheit des Physio-Teams die Gewissheit, richtig zu trainieren.

Sie erhalten Abonnemente für die Zeit von drei, sechs oder zwölf Monaten. Wir empfehlen Ihnen, jeweils bei der Erneuerung Ihres Abonnements eine Programmanpassung vorzunehmen.



---

## Unser Angebot

- Koordinationsgeräte/Gleichgewicht
- Ausdauergeräte
- Kraftstationen für:
  - Bauch- und Rückenmuskulatur
  - Schulter- und Armmuskulatur
  - Hüft-, Bein- und Gesässmuskulatur
- individuelle Befundaufnahme
- individuelle Trainingsplanung/-anpassung
- Anwesenheit von Therapiepersonal

---

## Öffnungszeiten

Montag – Freitag 11.00 – 13.30 Uhr

16.00 – 19.30 Uhr

Samstag 09.00 – 12.00 Uhr

Zusätzlich: Dienstag – Freitag 09.00 – 11.00 Uhr **ohne Betreuungsperson**

---

## Kosten

3 Monate CHF 270.–

6 Monate CHF 430.–

12 Monate CHF 650.–



Informationen  
und Anmeldung:

### Kantonsspital Baselland

MTT

Medizinische Trainingstherapie

CH-4101 Bruderholz

T +41 (0)61 436 23 44

[physiotherapie.bruderholz@ksbl.ch](mailto:physiotherapie.bruderholz@ksbl.ch)

[www.ksbl.ch](http://www.ksbl.ch)