

Geräte-Information

Es steht eine große Auswahl an medizinisch zugelassenen Geräten für Prävention und Rehabilitation zur Verfügung.

Die Geräte sind durch ihre spezielle Konstruktion und gute Dosierbarkeit der Belastung insbesondere auch für Patienten oder Personen mit körperlichen Einschränkungen geeignet.

Noch ein Hinweis...

Bei uns steht der medizinische und physiotherapeutische Aspekt im Vordergrund. Daher unterscheiden wir uns von üblichen Fitness-Studios.

Die medizinische Trainingstherapie (MTT) verfolgt vorrangig das Ziel, Beschwerden am Bewegungsapparat vorzubeugen oder bei bereits bestehenden Problemen diese unter Anwendung von trainingstherapeutischen Methoden positiv zu beeinflussen. Entsprechend hoch ist die Qualifizierung unserer Mitarbeiter.



Unsere Preise

Erstellung eines Trainingsplanes	kostenlos
10er-Karte	79,00 €
Vierteljahres-Karte	135,00 €
Halbjahres-Karte	240,00 €
Ganzjahres-Karte	420,00 €
Test am Back-Check * (optional buchbar)	25,00 €

* Ab Halbjahreskarte Erst-Test kostenlos,
ab Ganzjahreskarte auch Re-Test kostenlos

Partnerrabatt 5%
(ab Vierteljahreskarte)

Sondertarife für Schwerbehinderte
erfragen Sie bitte an der Rezeption (ab 50% Behinderung)

Monatliche Zahlung auch per Lastschrift möglich.
Bitte fragen Sie nach unseren Konditionen.

Unsere Öffnungszeiten

Montag – Freitag: 7.00 - 20.00 Uhr
Samstag: 8.00 - 13.00 Uhr

Unsere Rezeption ist wochentags
von 8.00 bis 19.00 Uhr besetzt.



Information zur medizinischen Trainingstherapie (MTT)



Harzstr. 1
64646 Heppenheim
Telefon: 0 62 52 / 99 06 0
Fax: 0 62 52 / 99 06 14

www.tfz.de

Medizinische Trainingstherapie

Unser Trainingsbereich ist mit modernen Geräten für die medizinische Trainingstherapie (MTT) ausgestattet. Unter fachlich kompetenter Anleitung finden Sie hier die idealen Voraussetzungen, etwas für Ihre Gesundheit zu tun.

Bewegung ist - wissenschaftlich erwiesen - die optimale Voraussetzung für ein erfülltes und gesundes Leben.

Haben Sie vielleicht eines der folgenden Ziele?

- Reduzierung bzw. Vorbeugung von Rücken- und Gelenkbeschwerden
- Ausgleich von Muskeldysbalancen
- Gewichtsreduktion
- Herz-Kreislauftraining

Im Rahmen einer **kostenlosen** Einführungsstunde wird ein individuell für Sie angepasster Trainingsplan erstellt.

Erst und nur dann, wenn Sie sich zum Kauf einer Zehnerkarte oder zum Abschluss eines Vertrags entscheiden, entstehen für Sie Kosten.

Wenn Sie im Besitz einer Trainingskarte sind, können Sie jederzeit und so lange Sie möchten zu den üblichen Öffnungszeiten selbstständig an den Geräten trainieren. Selbstverständlich können Sie sich bei auftretenden Schwierigkeiten oder Fragen jederzeit an unsere Mitarbeiter/innen wenden.

Der Trainingsbereich wird wochentags ganztägig (in der Regel zwischen 10.00 Uhr und 19.00 Uhr) durch unseren Diplom-Sportlehrer Gerhard Bente betreut. Er wird immer ein geschultes Auge auf Sie haben, um mögliche Trainingsfehler zu erkennen und zu korrigieren.

Zwecks Terminabsprache für eine Einführungsstunde wenden Sie sich bitte an die Rezeption oder rufen Sie einfach an.

Zur Person

Gerhard Bente



- Sportstudium in Heidelberg mit dem Staatsexamensabschluss
- Aufbaustudium zum Diplom-Sportlehrer im Bereich Prävention und Rehabilitation von 1992 bis 1994
- Weiterbildungen im Bereich Sportphysiotherapie und medizinische Trainingstherapie (MTT)
- Herzsport-Übungsleiter
- Osteoporose-Übungsleiter
- Rückenschulleiter
- Tanzsporttrainer
- Seit 1998 Dozententätigkeit an der Physiotherapieschule und Fortbildungszentrum Bergstraße im Bereich Trainingslehre und gerätegestützte Krankengymnastik

