

Medizinische Trainings Therapie (MTT)

Was ist das Ziel von MTT?

MTT steht für *Medizinische Trainingstherapie*.

Das Ziel ist, durch gezieltes Krafttraining deine Muskeln zu stärken. Viele Schmerzen entstehen, weil Muskeln zu schwach sind. Deshalb hilft dir MTT, Schmerzen zu lindern und deinen Körper zu stabilisieren.

Deine Krankenkasse unterstützt dich dabei: Mit einer gültigen MTT-Verordnung übernehmen sie die Kosten für **36 Trainingseinheiten in 3 Monaten**.

Wie bekomme ich eine MTT-Verordnung?

Dein Arzt kann dir eine MTT-Verordnung ausstellen, **nachdem du bereits eine Serie Physiotherapie (meist 9 Termine) gemacht hast** und MTT medizinisch sinnvoll ist.

Achte darauf, dass auf dem Rezept steht:

„**MTT – 36x in 3 Monaten**“.

Wie läuft MTT ab?

1. Komm mit deiner MTT-Verordnung zu uns in die Praxis
 2. Wir vereinbaren einen Einführungstermin
 3. In den 36 möglichen Trainingseinheiten sind **2 betreute Termine inklusive**, bei denen wir gemeinsam einen individuellen Trainingsplan für dich erstellen
 4. Du trainierst anschließend **1–3-mal pro Woche selbstständig** bei uns weiter
 5. Wir **dokumentieren deine Trainingstermine**, um deinen **Trainingsfortschritt besser einschätzen** zu können und dich optimal zu begleiten
 6. **Nach den 3 Monaten MTT kannst du mit einem Fitness-Abo weiter trainieren**. Viele Krankenkassen übernehmen **einen Anteil der Kosten**
-

Was bringt dir MTT?

Durch regelmäßiges Training über 3 Monate wirst du:

- spürbar **kräftiger** im Training und Alltag
 - dich **wohler fühlen**
 - und oft eine **deutliche Linderung deiner Beschwerden** erleben
-

Wenn du Fragen hast oder Unterstützung brauchst – wir sind für dich da!