

Training Adipositas Programm TAP

Information für Interessentinnen und Interessenten



Sehr geehrte Damen und Herren

Ihr Arzt/Ihre Ärztin hat Ihnen eine Teilnahme an unserem Training Adipositas Programm (TAP) empfohlen.

Nachstehend erhalten Sie dazu die wichtigsten Informationen:

Das Ziel des Training Adipositas Programms ist eine Verbesserung Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit und eine Steigerung Ihrer Lebensqualität. Dies kann nur durch eine Verhaltensveränderung erreicht werden. So ist der Weg das Ziel und nicht das Erreichen eines bestimmten Gewichtes. Die Gewichtsveränderung wird sich unter einer Verhaltensänderung automatisch einstellen.

- Das TAP Programm dauert insgesamt 15 Monate mit einem Wechsel von Intensivphasen und Stabilisierungsphasen.
- Sie werden von Ihrem Arzt 3 Physiotherapie Verordnungen erhalten. Sie können anschliessend selbst entscheiden, ob Sie auf eigene Kosten ein Abonnement für die Medizinische Trainingstherapie am Lindenhofspital oder an einem Fitnesscenter Ihrer Wahl beziehen möchten.
- Das Training umfasst ein Krafttraining und ein allgemeines kardiorespiratorisches Ausdauertraining und findet zwei Mal pro Woche statt (Dauer pro Training 1-1.5 Std).
- In den beiden Intensivphasen haben Sie 2x pro Woche einen Termin mit Ihrem Physiotherapeuten, der mit Ihnen ein individuelles Trainingsprogramm erarbeitet.
- In den beiden Erhaltungsphasen trainieren Sie selbständig und haben zwischendurch Kontrolltermine mit Ihrem Physiotherapeuten.
- Ihre Ernährung spielt eine wichtige Rolle im TAP Programm. In der Ernährungsberatung erfahren Sie, wie Sie mit einer optimalen Ernährung Ihren Trainingserfolg unterstützen können.

Möchten Sie an unserem TAP teilnehmen?

Dann wenden Sie sich bitte an Ihren Pneumologen/Ihre Pneumologin, der/die Ihnen die benötigte Physiotherapie Verordnung ausstellt und unserem Sekretariat zuschickt. Bitte füllen Sie auch das Terminblatt mit den Ihnen möglichen Zeitfenstern aus.

Nach Erhalt dieser Unterlagen wird das Sekretariat der Physiotherapie die Termine für Sie planen.

Wir freuen uns darauf, Sie bei uns zu begrüßen.

Ihr Rehabilitationsteam



LINDENHOFGRUPPE