

Trainingstherapie ist mehr als nur Muskelaufbau

Chefarzt Dr. Dynybil hält Vortrag in Rehaklinik – Positive Auswirkungen auf die Gesundheit

BAD SAULGAU (sz) - Im Rahmen der Vortragsreihe „Mittwochs bei den Waldburg-Zeil Kliniken“ informiert Dr. Christian Dynybil, Chefarzt der Rehabilitationsklinik Bad Saulgau, am Mittwoch, 31. Januar, um 18 Uhr in der Turnhalle der Rehaklinik zum Thema „Medizinische Trainingstherapie: mehr als nur Muskelaufbau“. Die medizinische Trainingstherapie (MTT) ist fester Bestandteil der orthopädischen Rehabilitation.

„Auch wenn die medizinische Trainingstherapie auf den ersten Blick häufig als „Mucki-Training“ beziehungsweise Krafttraining unterschätzt wird, so hat sie komplexe positive Auswirkungen auf die Gesundheitsbildung“, sagt Christian Dynybil. Für viele besteht der Sinn des körperlichen Trainings im Aufbau der Muskulatur. Sie möchten das Körpergewicht senken und ihre Proportionen verbessern. „Aber MTT

kann mehr: Sie ist der Schlüssel zu kraftvoller Mobilität und einer besseren Lebensqualität auch im höheren Alter“, so der erfahrene Mediziner weiter.

Christian Dynybil wird in seinem Vortrag allen Interessierten zunächst die medizinische Trainingstherapie, deren Grundregeln sowie insbesondere die komplexen Auswirkungen auf Körper und Geist erläutern. Darüber hinaus wird er vorstellen, wie man mit relativ einfachen Maßnahmen des körperlichen Trainings seine Gesundheit fördern kann. Der Patient erhält dafür in der orthopädischen Rehabilitation konkrete Anleitungen und Schulungen zur aktiven Selbstbehandlung und kann eigenverantwortlich das Training fortsetzen – Hilfe zur Selbsthilfe. Nach dem Vortrag besteht die Möglichkeit, Fragen an den Referenten zu stellen. Der Eintritt ist frei.