

BWP uren: de trainingen worden gegeven op vaste tijden, bij deelname schrijven wij u in op uw voorkeurstijden. Hierbij hanteren wij een maximum van achttien deelnemers per training.

MA 10.00-11.00	DI 09.30-10.30	WO 18.00-19.00
11.00-12.00	10.30-11.30	19.00-20.00
18.00-19.00	18.00-19.00	20.00-21.00
19.00-20.00	19.00-20.00	
20.00-21.00	20.00-21.00	
21.00-22.00	21.00-22.00	

DO 09.30-10.30	VR 18.00-19.00	ZA 08.30-09.30
10.30-11.30	19.00-20.00	09.30-10.30
14.00-15.00	20.00-21.00	
18.00-19.00		
19.00-20.00		
20.00-21.00		
21.00-22.00		

- 1e maand en starterstest BWP 1 * per week € 42.50
- 1e maand en starterstest BWP 2 * per week € 61.00
- Inschrijfgeld € 5.00
- Losse BWP les € 8.50
- Losse BWP les 2 * per week € 6.50
- BWP 1 keer per week € 32,50 Per maand
- BWP 2 keer per week € 49,50 Per maand
- BWP 3 keer per week € 62.50 Per maand
- Evaluatietest / Starterstest € 32,00

BWP plus abonnement

- 1* BWP per week met drie* per jaar een evaluatie test € 40,00 per maand
- 2* BWP per week met drie * per jaar een evaluatie test € 57,50 per maand

Het abonnement is afhankelijk van het aantal trainingen per week.

Wilt u een afspraak maken voor een starterstest of heeft u vragen over onze andere diensten?

Medisch Training Centrum Delft

Marshallaan 1
2625 GX Delft
Tel: 015 262 8160
Fax: 015 262 52 03
Bankrekening: 58 86 99 594
www.mtc.delft.nl

Praktijk voor Orthopedische

**Manuele Therapie
en Fysiotherapie Ypenburg**
Lindberghlaan 113
2497 EB Den Haag
Tel: 070 415 17 48
Fax: 070 415 19 65

BEWEGINGSPROGRAMMA'S MTC DELFT

Het **Medisch Training Centrum (MTC) Delft** is gespecialiseerd in dienstverlening op het gebied van het houding en bewegingsapparaat.

Iedereen kan deelnemen aan de bewegingsprogramma's (BWP). De BWP's bieden tevens onze (ex)patiënten de mogelijkheid voor goede nazorg. Men kan na een behandelperiode, de training vervolgen in de BWP's.

Het MTC Delft kan u op meerdere manieren van dienst zijn. Wij beperken ons niet alleen tot klachtenbestrijding; onze therapeuten richten zich tevens op **preventieve zorg en nazorg** van onze patiënten.

Wij vinden dat iedereen optimale zorg verdient. U wordt in het MTC Delft dan ook beschouwd als een uniek individu, waarbij een individuele benadering noodzakelijk is.

Het MTC Delft levert de volgende diensten:

- * orthopedische manuele therapie & fysiotherapie;
- * medische trainingstherapie (MTT);
- * objectieve metingen van het houdings en bewegingsapparaat;
- * bewegingsprogramma's (BWP);
- * en consultancy o.g.v. het houdings en bewegingsapparaat.

In dit informatieblad vindt u informatie over de bewegingsprogramma's.

***de mogelijkheid voor iedereen
om op verantwoorde wijze te trainen***

Bewegingsprogramma's

Het MTC heeft een oefenruimte met spierversterkende trainingsapparatuur en apparatuur, waarmee men het hart/longmechanisme traint.

De trainingsapparatuur is geschikt voor training op ieder niveau, ook voor mensen met klachten aan het bewegingsapparaat. Verbetering van de algehele conditie c.q. verbetering van de lichaamsfuncties staat voorop bij de bewegingsprogramma's.

Of heeft u al enige tijd vage klachten aan uw rug?

Versterking van onder andere uw romp en verbetering van de conditie kan hier wellicht iets tegen doen. Onze therapeuten begeleiden u hier graag bij.

Wilt u werken aan die hardnekkige blessure, die u ervan weerhoudt om uw oude sport te beoefenen?

Dit zijn maar enkele voorbeelden van redenen om een bewegingsprogramma te starten bij het Medisch Training Centrum Delft.

Onze therapeuten stellen graag een programma voor u samen, waarbij zij rekening houden met:

- * uw mogelijkheden en beperkingen
- * uw verwachtingen

De persoon als individu staat voorop, waardoor de bewegingsprogramma's op ieder niveau kunnen worden gevolgd.

De BWP's zijn geschikt voor een ieder die verantwoord wil werken aan zijn of haar welzijn!

Wat kunt u bereiken in deze trainingsprogramma's?

U kunt in overleg met de therapeut vooraf een trainingsdoel vaststellen. Deze kan per persoon variëren, bijvoorbeeld:

- * U wilt uw conditie in zijn geheel verbeteren.
- * U wilt gewicht verliezen door vet te verbranden.
- * U wilt uw sportprestaties verbeteren.
- * U heeft last van uw spieren en/of gewrichten en u wilt hier wat aan doen

Om dat doel te bereiken stelt de therapeut een trainingsprogramma voor u samen.

Hoe kunt u deelnemen aan deze programma's?

Voordat u komt trainen, dient u een afspraak te maken voor een starterstest. Bent u recent onder behandeling geweest in het MTC, dan is een volledige starterstest niet meer nodig. De starterstest bestaat uit een screening waardoor de therapeut een goed beeld van uw lichamelijke conditie en doelstelling(en). Wellicht heeft u op dit moment klachten of heeft u in het verleden klachten van het houding en bewegingapparaat gehad. De therapeut krijgt tevens een beeld van uw eventuele sportervaring. De therapeut bepaalt vervolgens samen met u de trainingsdoelen en stelt uw individuele trainingsprogramma samen.

Evaluatietest

Een evaluatie test is bedoeld om uw vorderingen te bekijken. Naast mondelinge evaluaties tijdens de trainingen, raden wij onze leden aan om tenminste één keer per jaar een evaluatie test te doen. Tijdens deze test vindt een kort orthopedisch onderzoek plaats. De resultaten worden achteraf met u besproken.

Het BWP plus abonnement

BWP abonnement met drie keer per jaar een evaluatietest

Een evaluatie test is bedoeld om uw vorderingen te bekijken. Naast mondelinge evaluaties tijdens de trainingen, krijgt u drie keer per jaar een evaluatie test. Tijdens deze test vindt een kort orthopedisch onderzoek plaats. De resultaten worden achteraf met u besproken.

Inloopspreekuur

U kunt één keer in de drie weken van 18.00 t/m 19.00 terecht op het inloopspreekuur om (lichamelijke) klachten te laten beoordelen. Data en tijden worden vermeld op het informatie bord.

Thema's

Eén maal in de drie weken heeft het MTC een zogenaamde thema week. Op deze manier wordt er afgewisseld van trainingsvorm om zo het trainingseffect te blijven behouden. De instructeur legt het thema uit. U kunt hieraan meedoen.

Cooling down

De laatste tien minuten wordt er een gezamenlijke cooling down gedaan om lichaam af te laten koelen en tot rust te brengen.

Nu kunt u op verantwoorde wijze gaan werken aan uw welzijn!