

Kleding

Het is belangrijk, dat u makkelijk zittende kleding aan heeft tijdens de training en de starterstest. Bijvoorbeeld een T-shirt en een trainingsbroek of broek van elastisch materiaal. U moet zich vrij kunnen bewegen.

Om hygiënische redenen zijn alleen schoenen in de oefenzaal toegestaan, die niet buiten zijn gedragen.

Wat zijn de kosten?

Inschrijfgeld	€ 5,25
MTC SPORT 1 keer per week	€ 26,25
MTC SPORT 2 keer per week	€ 36,75
Losse les	€ 8,00
Evaluatietest / Starterstest	€ 12,50

Prijzen zijn geldig tot en met 31-12-2025

Met een seniorenabonnement kunt u alleen trainen tijdens de daarvoor bestemde uren:

Maandag	18.00 – 19.00 uur, 19.00 – 20.00 of 20.00 – 21.00
Dinsdag	18.00 – 19.00 uur, 19.00 – 20.00 of 20.00 – 21.00
Woensdag	18.00 – 19.00 uur, 19.00 – 20.00 of 20.00 – 21.00
Donderdag	18.00 – 19.00 uur, 19.00 – 20.00 of 20.00 – 21.00

Gemiste trainingen kunt u inhalen, echter, alleen tijdens de MTC sporturen overdag (met uitzondering van de zaterdag) met een maximum van vier trainingen per kwartaal.

Inhalen mag alleen met een lopend abonnement.

Voor meer informatie en/of afspraken:

Medisch Training Centrum Ypenburg

Laan van Hoornwijck 174, 2497 DG Den Haag

Tel. 070 415 17 48 / www.mtcdelft.nl

MTC SPORT YPENBURG

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

Iedereen kan deelnemen aan MTC SPORT. MTC SPORT biedt tevens onze (ex)patiënten de mogelijkheid voor goede nazorg. Men kan na een behandelperiode, de training vervolgen in de MTC SPORT.

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 (MTC SPORT);
- * 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***

MTC SPORT

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 MTC SPORT.

Heeft u 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 eventuele beperkingen**
- * uw verwachtingen**

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

MTC SPORT is geschikt voor iedereen 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) krijgt. 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.

Cooling down

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

U kunt bij ons op verantwoorde wijze gaan werken aan uw welzijn!