

MTT Delfland

Medische Trainings Therapie & Fitness

Bij MTT Delfland sport u onder deskundige begeleiding van een fysiotherapeut of bewegingsagoog. Wij helpen u uw spierkracht, evenwicht, lenigheid en conditie te verbeteren. Hierdoor voelt u zich fitter in uw dagelijks leven. Medische Trainings Therapie & Fitness is geschikt voor iedereen die actief wil blijven en klachten wil voorkomen, maar ook als vervolg op een revalidatiebehandeling.

Voor wie

Iedereen kan terecht bij de Medische Trainings Therapie & Fitness van MTT Delfland. Uw klachten, conditie of leeftijd vormen geen belemmering voor deelname.

MTT Delfland geeft ook speciale trainingen aan verenigingen zoals Harttrimclub Delft en omstreken, gehandicapten sportvereniging Redeoss en Reuma Patiënten Vereniging Delft.

Persoonlijk oefenprogramma

We starten met het samenstellen van een persoonlijk oefenprogramma op basis van uw wensen, doelen, mogelijkheden en conditieniveau. Uw conditieniveau bepalen we via een fysieke test. Regelmatig bespreken we uw voortgang en stellen we uw oefenprogramma bij. Op deze manier groeit ook uw kennis over uw lichamelijke mogelijkheden.

De training

De training vindt in groepsverband plaats onder leiding van een fysiotherapeut of bewegingsagoog. Met een groepsgrootte van maximaal elf personen is er voor iedereen persoonlijke aandacht en advies. Trainen in een groep is gezellig en motiveert. Dit zorgt voor plezier in bewegen.

Iedere training start met een gezamenlijke warming-up. Daarna volgt u uw eigen oefenprogramma. Voor het trainen van uw conditie zijn er cardioapparaten, zoals loopbanden, fietsen, roeiapparaten en crosstrainers. Op fitnessapparaten met gewichten traint u uw spierkracht.

Daarnaast zijn er grond oefeningen voor o.a. rug-, buik- en bilsieren en zijn er houding- en balansoefeningen. We eindigen de training met een gezamenlijke cooling-down.

Faciliteiten

Onze fitnessapparaten zijn van zeer licht tot zwaar instelbaar. Naast fitness- en cardioapparaten beschikken we over een grote variatie aan trainingsmateriaal, zoals gewichtjes, fitnessballen, matjes en stabiliteitsmiddelen. De meeste apparaten en materialen zijn ook geschikt voor mensen met een lichamelijke beperking. Voor mensen in een rolstoel of met een beperkte beenfunctie hebben we speciale fietsen (Motomed en handbikie) om conditie te trainen en voor onderhoud van spierkracht en mobiliteit in armen en benen. Uiteraard zijn er kleedruimtes met douches en kluisjes beschikbaar.

Aanmelden

Wilt u ook op verantwoorde wijze aan uw lichaam en conditie werken en spreekt onze aanpak u aan? Neem dan een introductieabonnement en maak kennis met onze Medische Trainings Therapie & Fitness. U bent van harte welkom! Op de volgende pagina vindt u de tijden en de tarieven.

Vragen?

Voor meer informatie of aanmelden, neemt u contact op met de coördinator van MTT Delfland via telefoonnummer 015 - 2780225 of stuur een mail naar MTT@basaltrevalidatie.nl.

MTT- 01/ ALG/ 02. 2018

Tarieven MTT Delfland 2018

	Per kwartaal
Aanvangstest (eenmalig)	€ 28,95
Eén keer trainen per week	€ 109,05
Twee keer trainen per week	€ 202,80

Reductie voor 65+'ers en Careynkaarthouders

Aanvangstest (eenmalig)	€ 27,35
Eén keer trainen per week	€ 98,30
Twee keer trainen per week	€ 182,35

Uw abonnement is een kalenderkwartaal geldig en loopt automatisch door. Wij factureren u in het begin van het nieuwe kalender kwartaal.

Geïnteresseerd?

Introductiekaart (6 weken, excl. Aanvangstest)

Regulier	€ 47,75
65+'ers en Careynkaarthouders	€ 42,90

Trainingstijden MTT Delfland

Maandag	08.30 - 09.30 uur	MTT	Woensdag	10.00 - 11.00 uur	Harttrim
Maandag	16.00 - 17.00 uur	MTT	Woensdag	11.00 - 12.00 uur	Harttrim
Maandag	17.00 - 18.00 uur	MTT	Woensdag	14.00 - 15.00 uur	MTT
Maandag	18.00 - 19.00 uur	Redeoss	Woensdag	15.00 - 16.00 uur	MTT
Maandag	19.00 - 20.00 uur	MTT	Woensdag	16.00 - 17.00 uur	Redeoss
Maandag	20.00 - 21.00 uur	MTT	Woensdag	17.00 - 18.00 uur	MTT
Dinsdag	09.00 - 10.00 uur	MTT	Donderdag	09.00 - 10.00 uur	MTT
Dinsdag	10.00 - 11.00 uur	Harttrim	Donderdag	10.30 - 11.30 uur	MTT
Dinsdag	17.00 - 18.00 uur	RPV	Donderdag	17.00 - 18.00 uur	MTT
Dinsdag	18.00 - 19.00 uur	MTT	Donderdag	18.00 - 19.00 uur	Redeoss
Dinsdag	19.00 - 20.00 uur	MTT	Donderdag	19.00 - 20.00 uur	MTT
			Donderdag	20.00 - 21.00 uur	MTT

Afspraak voor training, wijziging of afmelding kan via MTT@basaltrevalidatie.nl of 015 - 2780225. Het inhalen van een training kan alleen binnen 3 maanden na de afgezegde training.