

## ***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	€ 5,00
1 <sup>e</sup> maand en starterstest BWP senior abonnement	€ 32,50
BWP Senior 1 keer per week	€ 24,60
BWP Senior 2 keer per week	€ 37,50
Losse les	€ 6,50
Evaluatie test / Starterstest	€ 32,50

Met een seniorenabonnement kunt u alleen trainen tijdens de daarvoor bestemde uren. Maandag van 13.00 uur tot 14.00 uur. Woensdag van 11.30 uur tot 12.30 uur of van 14.00 uur tot 15.00 uur en vrijdag van 11.30 uur tot 12.30 uur en van 13.00 uur tot 14.00 uur. Gemiste trainingen kunt u inhalen, echter, alleen tijdens de BWP-uren 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 Delft**

**Marshallaan 1**

**2625 GX Delft**

**telefoon: 015 262 81 60**

**fax: 015 262 52 03**

**www.mtc.delft.nl**

## **Bewegingsprogramma's voor senioren**

Het **Medisch Training Centrum (MTC) Delft** is een centrum, dat is gespecialiseerd in zorgverlening op het gebied van het houdings- en bewegingsapparaat. Wij verzorgen onder andere Orthopedisch Manuele Therapie en Fysiotherapie.

Onze zorgverlening bestaat niet alleen uit de bestrijding van klachten en stoornissen van patiënten; we gaan een stapje verder. Onze therapeuten begeleiden ook Bewegingsprogramma's voor niet-patiënten, verrichten metingen en geven advies. U kunt bij ons dus terecht voor medische zorg en niet-medische zorg.

### ***Bewegen is gezond***

Iedereen weet dat regelmatig en verantwoord bewegen een positieve invloed heeft op ons welzijn.

Hart en longen werken beter door training. Versterkte botten en spieren en soepele gewrichten zijn belangrijk voor onze beweeglijkheid.

Een goede conditie van ons totale lichaam zorgt ervoor, dat we goed blijven functioneren bij onze dagelijkse bezigheden. Ook als we op oudere leeftijd beginnen met trainen! Vierhonderd leden trainen één of twee uur per week in de Bewegingsprogramma's. Op de woensdag zijn er nu aparte uren voor senioren (BWP Senior).

***Wekelijks verantwoord trainen met leeftijdgenoten onder de Deskundige begeleiding van een fysiotherapeut.  
Bewegingsprogramma's voor senioren***

De Bewegingsprogramma's voor senioren (BWP Senior) zijn bedoeld voor 60-plussers, die samen met leeftijdgenoten willen trainen met behulp van een individueel programma. U traint overdag in een rustige omgeving, uiteraard onder de deskundige begeleiding van een fysiotherapeut.

### ***Wat is het nut van bewegen voor senioren***

U traint en verbetert:

- de conditie van uw hart en longen
- de conditie van uw spieren, botten en zenuwen (denk hierbij aan kracht, coördinatie, lenigheid en uithoudingsvermogen)

*Het is bewezen, dat regelmatig trainen gunstige effecten heeft op botontkalking, hart- en vaatziekten en op den duur langer zelfstandig kunnen blijven functioneren etc. Ook als u op latere leeftijd begint!*

### ***Wat houdt het trainen in***

Hart en longen trainen we voornamelijk op de fietsen, de loopbanden en roei-apparaten. We gebruiken de krachtapparatuur om het bewegingsapparaat te trainen. De nadruk ligt hier op het trainen van bewegingen en niet op het kweken van spierbundels. Tevens doen we veel vrije oefeningen. De training duurt een uur.

Vaste onderdelen zijn:

- de warming-up (op gang brengen van het lichaam voor de komende inspanning)
- het individuele programma
- de cooling-down (het afkoelen en tot rust brengen van het lichaam)

### ***Kan ik zo maar gaan trainen***

Voordat u met trainen begint is het belangrijk, dat de therapeut kijkt hoe uw conditie is, wat u wel of niet kunt en of u klachten heeft. Daarnaast bespreekt de therapeut met u wat u met trainen wilt bereiken.

U kunt bijvoorbeeld:

- uw huidige conditie onderhouden
- weer langer kunnen fietsen of wandelen
- minder stijf voelen
- gewicht verliezen door verbranding

Dit alles gebeurt in de starterstest, waarna de therapeut voor u een individueel programma samenstelt. De begeleiding tijdens het trainen gebeurt ook door fysiotherapeuten. Zij leggen u uit hoe u moet trainen, beantwoorden uw vragen en kunnen uw programma aanpassen.

### ***Attentie***

*Voordat u start met een seniorenprogramma, raden wij u aan om altijd uw huisarts te informeren over uw plannen.*

### ***Hoe kunt u deelnemen aan de programma's***

Voor aanvang van de training, dient u een afspraak voor een starterstest te maken. Deze screening duurt ongeveer een half uur en bestaat uit:

- het invullen van een vragenlijst;
- een kort orthopedisch onderzoek in de behandelkamer;
- het meten van enkele waarden (o.a. bloeddruk, lengte, gewicht.)