

**F**ysio therapie  
**A**rbo advies  
**S**port  
**T**raining  
**E**rgonomie  
**R**evalidatie

# Medische Trainings Therapie “Westrand”

Onder begeleiding conditie, mobiliteit  
en spierkracht verbeteren

**FysioFaster**  
kompas naar optimaal bewegen



Meer info:

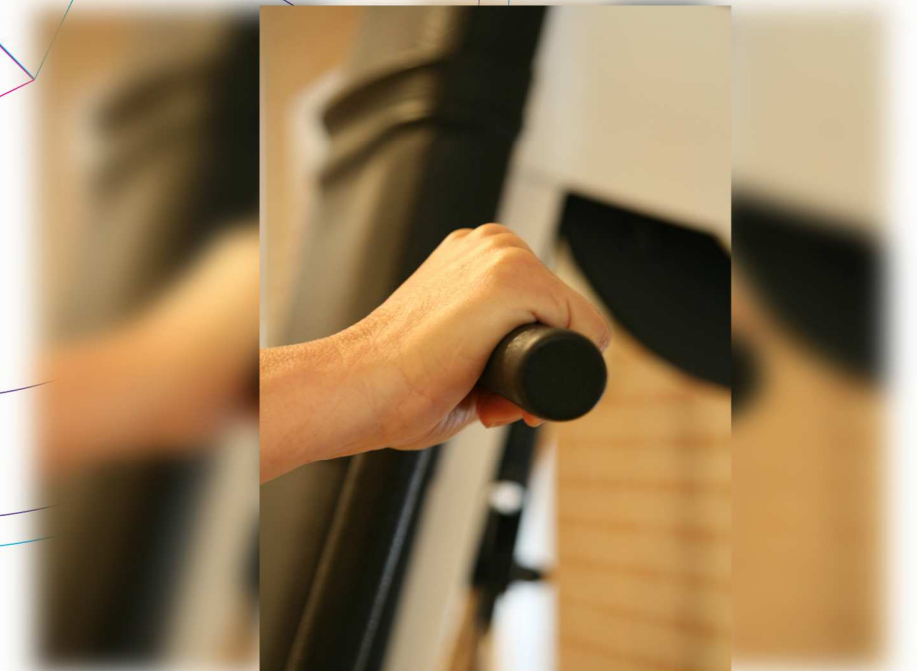
Faster

Plantagelaan 1

4631 CS Hoogerheide

0164 612274

[info@zwembaddeplantage.nl](mailto:info@zwembaddeplantage.nl)



# Medische Trainings Therapie

MTT is een conditieverbeterende, spierversterkende en functieverbeterende oefenvorm speciaal geschikt voor:

- Mensen die klachten krijgen bij lichamelijke inspanning tijdens of na alle andere vormen van sport of werkomstandigheden.
- Mensen die chronische klachten hebben waarvoor door arts of fysiotherapeut geadviseerd wordt meer aan bewegingsvormen te gaan doen om het lichaam toch in conditie te brengen en/of te houden.

Onder begeleiding van een speciaal voor dit doel opgeleide fysiotherapeut werkt u aan het verbeteren of op peil houden van uw kracht/conditie/lenigheid d.m.v. een training die aansluit op uw mogelijkheden. Het trainingsprogramma kan een preventieve werking hebben of als aanvulling op de gevolgdde rug- of nekscholing.

Alvorens u start met deze bewegingsvorm, wordt er door deze fysiotherapeut verplicht een bewegings/ functie onderzoek en conditietest uitgevoerd tenzij gegevens overdracht vanuit FysioFaster plaats vindt.

Met deze gegevens en uw trainingsdoelstelling wordt een persoonlijk trainingsschema opgesteld.

# Trainingstijden MTT:

Dinsdag	13.30-14.30 uur 18.30-19.30 uur
Vrijdag	11.00-12.00 uur

# Tarieven:

Deelname 1X per week	€ 33,50 per maand
Deelname 2X per week	€ 52,50 per maand.
Eenmalig inschrijfgeld	€ 12,=
Functie/bewegingsonderzoek	€ 21,=

We verrekenen alles per automatische incasso.

Meer informatie:

Tel.:0164-612274 [info@fysiofaster.nl](mailto:info@fysiofaster.nl) [www.fysiofaster.nl](http://www.fysiofaster.nl)