



Januari

Trainingsrooster

MAANDAG:			
08.30-10.15	Coralien		FysiFit
13.30-14.30	Edwin		DM-Fit
18.30-21.30	Iris		FysiFit
Dinsdag:			
09.00-10.00	Esther		FysiFit
10.00-11.00	Esther		55+ Fit
18.30-20.00	Erik S.		FysiFit
19.00-20.00	Erik S.		G-Fit
Woensdag:			
09.00-10.00	Niels		FysiFit
10.00-11.00	Niels		FysiFit
10.00-11.00	Erik S.		B.E.R.T.
12.00-13.00	Niels		ZwemFit
18.00-19.30	Katja		FysiFit
19.00-20.00	Barbara		Zwanger en Fit *
20.00-21.00	Barbara		Zwanger en Fit **
Donderdag:			
09.00-10.00	Erik V.		FysiFit
11.00-12.00	Edwin		LongFit
14.00-15.00	Coralien		Stekkenkamp
18.30-21.00	Coralien		FysiFit
Vrijdag:			
08.30-10.00	Heleen		FysiFit
10.00-11.00	Heleen		FysiFit

* Zwanger en Fit praktijk

* Voorbereid bevallen

Gelukkig nieuwjaar

Namens het gehele team van fysiotherapie de Carrousel wensen wij u een gelukkig, sportief en gezond 2017! Wij hopen dat u prettige feestdagen heeft gehad en dat het tijd is om de (goede) sportieve voornemens kracht bij te zetten. Om u hierbij te helpen, zullen wij ook dit jaar weer tal van leuke activiteiten op touw zetten om u in beweging te houden. Verderop in deze nieuwsbrief meer hier over.

Mutaties

Zoals u misschien al gehoord heeft, zal Heleen de Jong, psycho-somatisch fysiotherapeut op vrijdagochtend de fysifit gaan verzorgen. Iris gaat op maandagavond de werkzaamheden van Josien, i.v.m. beëindiging van haar werkzaamheden, overnemen. Heleen zal zich de volgende nieuwsbrief verder voorstellen.

Voornemens

Heeft u goede, gezonde, voornemens, maar weet u niet hoe hier aan kunt werken? Vraag een zorgprofessional om hulp. Dit geeft vaak een stok achter de deur en hij/zij kan u handvaten geven om de doelen op de juiste manier op te stellen en toe te gaan passen.

Diëtiste

Een goede leefstijl is niet alleen voldoende bewegen, hier hoort ook de juiste voeding bij. Roxanne Brockotter is onze diëtiste en is werkzaam op woensdag. Wat veel mensen misschien niet weten, is dat Roxanne zowel in de ochtend, middag alsook de avond werkt! Tijd is dus geen excuus! Een afspraak kunt u maken via het secretariaat.

Oefening van de maand

Terug van weggeweest; de oefening van de maand. Iedere maand zal er een nieuwe oefening worden gepresenteerd door onze collega. Wekelijks proberen wij de moeilijkheidsgraad aan te passen. Heeft u bijvoorbeeld wel eens gehoord van een "Burpee"? Doet u mee?

Rubriek: Sportquiz

Een nieuw jaar, met een nieuwe rubriek.

Dit jaar gaan wij een sportquiz organiseren. Iedere maand zal er een sportgerelateerde vraag in de nieuwsbrief staan. Het antwoord kan worden gemaild naar: sportquiz@fysifit.nl.

Aan het einde van het jaar worden de juiste antwoorden bij elkaar opgeteld en diegene met de meeste juiste antwoorden wint een mooie prijs. Wanneer er meerdere winnaars zijn, zal een eindvraag "live" moeten worden beantwoordt. Meedoen is gratis!

De vraag van de maand januari gaat over Formule 1:

Jos Verstappen, de vader van Max Verstappen, maakte in 1994 zijn debuut in de formule 1. Op welke plaats eindigde Jos tijdens zijn debuut?

Tot slot

FysiFit gaat weer met u aan de slag en wenst u een goede en gezonde maand toe.

Met sportieve groet,
Uw FysiFit team