

# FYSIFACTS

De nieuwsbrief van FysiFit



Maart 2011

## Het trainingsrooster

### MAANDAG:

09.00 – 10.00	Rob	FysiFit/Aquafit
10.00 – 11.00	Rob	FysiFit
12.30 – 13.30	Tamara/Joyce	Zwemfit
14.00 -15.00	Erik	DM-I I
18.30 – 21.30	Joyce	Fysifit

### DINSDAG:

09.00 – 10.00	Casper	FysiFit
10.00 – 11.00	Casper	55+ Fit
18.30 – 21.00	Iris/Manon	Fysifit/G-Fit

### WOENSDAG:

09.00 – 10.00	Henri	FysiFit
10.00 – 11.00	Henri	FysiFit
12.00 – 13.00	Edwin	Zwemfit
17.30 – 18.30	Edwin	Fysifit
18.30 – 20.00	Edwin	Fysifit

### DONDERDAG:

09.00 – 10.00	Erik	FysiFit/Aquafit
11.00 – 12.00	Edwin	Longgroep
14.00 – 15.00	Tamara	Stekkenkamp
18.30 – 21.00	Loes	Fysifit

### VRIJDAG:

09.00 – 10.00	Tamara	FysiFit
10.00 – 11.00	Tamara	FysiFit

### Wintertriathlon

Ook dit jaar heeft u zich weer kunnen meten met andere FysiFit-leden tijdens de wintertriathlon. Dit jaar konden de leden kiezen uit twee mogelijkheden: een triathlon met de bovenste lichaamshelft of een met de onderste lichaamshelft. Hierdoor was het voor iedereen mogelijk om deel te nemen. De meeste triatleten vonden meedoen belangrijker dan winnen, maar toch zijn er dit jaar weer een aantal mensen die zichzelf wintertriathlon kampioen mogen noemen. Zij ontvangen binnenkort een leuke attentie.

### Rugscholing

Medio april zal FysiFit haar leden kennis laten maken met een nieuwe activiteit namelijk Rugscholing. Het zal gaan om een 8-weekse scholing over rugklachten, houding, aandoeningen, activiteiten van uw dagelijkse leven en bewegen. Deze scholing zal op maandag en donderdag worden aangeboden van 17.00 tot 18 uur. De groepsgrootte bedraagt maximaal 7 personen. Bij voldoende deelname zal later dit jaar opnieuw gestart worden. Meer informatie bij Edwin en/of Iris.

### ZwangerFit

Opnieuw een nieuwe activiteit. Tamara zal met ingang van april op dinsdagavond starten met ZwangerFit®. Lichamelijke activiteit tijdens de zwangerschap heeft een gunstige invloed op het verloop van zwangerschap en bevalling. Wil je tijdens de zwangerschap graag fit en gezond blijven en na de bevalling weer snel actief worden, en doe je dit graag onder deskundige begeleiding, dan is ZwangerFit® wat voor jou! Voor meer informatie: Tamara Jansen Holleboom.

### Nieuwe website

Een dezer dagen zal de nieuwe website van FysiFit in de lucht gaan. Op [www.fysifit.nl](http://www.fysifit.nl) vindt u o.a. het trainingsrooster, huishoudelijk reglement, foto's en andere actuele informatie over FysiFit. Ook voor wijzigingen omtrent uw abonnement kunt u voortaan kijken op de nieuwe website!

### TV

Er hangen nu enkele weken tv's in de oefenzaal. Deze kunnen dienen voor informatie over FysiFit, maar ook tijdens sportieve evenementen zoals WK voetbal, Olympische Spelen kunnen we de leden op de hoogte houden van sportieve prestaties.

### Aandoening: COPD

COPD staat voor Chronic Obstructive Pulmonary Disease en is een verzamelnaam voor chronische bronchitis en longemfyseem. In Nederland hebben naar schatting een half miljoen mensen COPD. Van die groep weten 200.000 mensen nog niet dat ze chronische bronchitis en/of longemfyseem hebben. De ziekte wordt in veel gevallen veroorzaakt door jarenlang roken. Veel oudere mensen lijden aan deze chronische ziekte, maar de ziekte komt ook voor bij jongere mensen. Binnen de praktijk wordt er veel getraind op kracht, ademhaling(technieken) en uithoudingsvermogen met deze patiëntengroep. Er is een zelftest die enige inschatting maakt of U mogelijk COPD heeft. Nieuwsgierig? Kijk op [www.copdtest.nl](http://www.copdtest.nl)

### Tot slot

FysiFit wenst u weer een goede en sportieve maand toe waarin wij u met veel plezier en enthousiasme mogen begeleiden.

Met sportieve groet,

Uw FysiFit team

(Erik, Rob, Casper, Loes, Henri, Iris, Edwin, Manon, Tamara, Joyce, Thea, Dennis en Yannick)