

FYSIFACTS

De nieuwsbrief van FysiFit



Januari 2012

Het trainingsrooster

MAANDAG:

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

DINSDAG:

09.00 – 10.00	Esther	FysiFit
10.00 – 11.00	Esther	55+ Fit
18.30 – 21.00	Iris	Fysifit
19.00 – 20.00	Tamara	ZwangerFit
20.00 – 21.00	Tamara	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
11.00 – 12.00	Edwin	LongFit
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

Gelukwensen

De maand januari is al weer een flink stuk om, maar willen wij u, als personeel van FysiFit en Fysiotherapie de Carrousel veel gezondheid, geluk en sportiviteit wensen voor het komende jaar.

Fysiotherapie de Carrousel: een PLUS-praktijk.

Op de valreep van 2011 heeft de afdeling fysiotherapie opnieuw een goede test doorstaan. Uit controles van o.a. Achmea, C.Z. en Menzis is gebleken dat de Carrousel voldoet aan de nieuwste eisen en wetten w.b. de dossiervorming van de patiënten. Naast het behalen van het HKZ-keurmerk is dit een enorme opsteker voor onze praktijk. Dit betekent dat u gebruik kunt maken van de best mogelijke zorg in uw eigen woonplaats.

Rugscholing 2012

In 2012 zal er, bij voldoende aanmeldingen, definitief een start worden gemaakt met een rugscholing. Het vergroten van kennis van rugklachten én de preventieve en consoliderende oefenvormen zullen hierbij centraal staan. Leden van FysiFit, die bekend zijn met rugklachten, kunnen hier aan deelnemen. In een volgende nieuwsbrief meer informatie over hoe u zich op kunt geven.

BeweegKuur

Op maandag 9 januari is er een start gemaakt met de BeweegKuur. De BeweegKuur is een gecombineerde leefstijlinterventie voor mensen met overgewichtsgerelateerde gezondheidsrisico's. Na een 12-weekse training+diëtietiek begeleiding volgen er enkele follow-up bijeenkomsten zodat er gekeken kan worden of de deelnemers hun aanpassingen in eet- en beweeggedrag kunnen blijven volhouden. Binnen de praktijk zijn Henri en Edwin aanwezig om deze kuur te begeleiden. Heeft u vragen over de Beweegkuur of wilt u, of iemand anders, hier meer informatie over, neem dan gerust contact met hen op.

Informatie Zwangerfit

ZwangerFit® is een programma voor de zwangere vrouw die zich actief wil voorbereiden op de bevalling en op de periode erna. Een zwangerschap en het eerste jaar na de bevalling vragen immers veel van het lichaam. Zwangere vrouwen die bewegen hebben minder last van verschillende zwangerschapsklachten, zijn beter voorbereid op de bevalling en herstellen sneller na de bevalling. Vanaf 16 weken zwangerschap mag je starten met de cursus. Postpartum kan al vanaf 4 tot 6 weken na de bevalling gestart worden met trainen tot, indien gewenst, 9 maanden na de bevalling. Voor verdere informatie kunt u contact opnemen met het nummer; 0529-451853 of mailen naar t.jansenholleboom@fysio-ommen.nl

Test uw risico

Voor de handige computeraars onder ons hebben wij een leuke website gevonden waarop u uw eigen gezondheid testen. Op www.testuwrisico.nl krijgt u, middels een korte vragenlijst, een beeld van de mogelijke risico's die u loopt, of juist niet! Let wel, de website geeft slechts een indicatie, geen zekerheden!

Tot slot

FysiFit wenst u weer een goede en sportieve maand toe waarin wij u met veel plezier en enthousiasme willen begeleiden. Ook de mensen die op vakantie gaan willen wij een plezierige tijd toewensen.

Met sportieve groet,

Uw FysiFit team

Erik, Rob, Joyce, Tamara, Iris, Loes, Henri, Esther, Thea en Edwin