



Beste FysiFitters!

Welkom terug aan eenieder die heeft genoten van een welverdiende vakantie uit of thuis. Ook voor iedereen die tijdens de zomermaanden heeft doorgetraind:

Fijn dat jullie ook dit seizoen weer jullie sportiefste beentje voor komen zetten bij FysiFit!

Want: *'Bewegen is goed, meer bewegen is beter'!*

Was het eerder nog voldoende om iedere dag een halfuur te bewegen, volgens het nieuwe advies van de Gezondheidsraad moeten we meer en intensiever bewegen. Volwassenen zouden wekelijks ten minste 2½ uur matig intensief moeten bewegen. Ook worden spier- en botversterkende activiteiten aanbevolen. Dit alles verlaagt het risico op ziekten waaronder diabetes, hart- en vaatziekten, depressies en botbreuken.

FysiFit helpt u graag deze sportieve doelen te behalen!

## Trainingsrooster

Per 1 september geldt onderstaand reguliere rooster

Maandag:		
8:30 – 10:15	Harold	FysiFit
13:30 – 14:30	Harold	DM-Fit
18:30 – 21:30	Iris	FysiFit
Dinsdag:		
9:00 – 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:		
9:00 – 11:00	Niels	FysiFit
10:00 – 11:00	Erik S.	B.E.R.T.
12:00 – 13:00	Esther	ZwemFit
18:00 – 19:30	Katja	FysiFit
19:00 – 20:00	Barbara	Zwanger en Fit
20:00 – 21:00	Barbara	Zwangerschapscursus Voorbereid Bevallende
Donderdag:		
9:00 – 10:00	Erik V.	FysiFit
11:00 – 12:00	Edwin	LongFit
14:00 – 15:00	Iris	Stekkenkamp
18:30 – 21:00	Paul	FysiFit
Vrijdag:		
08:30 – 11:00	Heleen	FysiFit

## Voedingsadvies

Een goede leefstijl is niet alleen voldoende bewegen, maar ook gezonde voeding. Voor voedingsadvies op maat kunt u een afspraak maken met onze diëtiste Jade Schrijver. Zij werkt 1 dag in de week binnen de praktijk.

Dieetadvies door een diëtist wordt gedeeltelijk (tot 3 uur per kalenderjaar) gedekt door de basisverzekering. In veel gevallen is het eigen risico wel van toepassing.

Uitzondering hierop zijn kinderen tot 18 jaar en wanneer dieetadvies plaatsvindt via de zogenoemde 'ketenzorg'. Dit kan het geval zijn bij de diagnose diabetes, COPD of CVRM. Informatie of maak een afspraak aan de balie!

## Personeel

Na het behalen van zijn stage afgelopen schooljaar heeft Paul Hans waargenomen tijdens de zomermaanden. Zijn waarneming gaat deze maand geruisloos over in zijn aanstelling als fysiotherapeut en tevens FysiFit instructeur op de donderdagochtend en –avond. Paul gaat de komende maanden tevens een opleiding volgen ten behoeve van de begeleiding van patiënten met COPD.

Naast Paul start ook Lisette Schurink deze maand als nieuwe collega. Haar zult u minder vaak tegenkomen in de zaal, aangezien zij als kinderfysiotherapeut met name op de Boslust en overige basisscholen zal werken.

## Oefening van de maand

De oefening van de maand september is:

*De balansoefening. Doet u mee?*



## Sportquiz

Tot en met november krijgt u iedere maand een sport gerelateerde vraag. De 5 personen met de meeste goede antwoorden krijgen een uitnodiging om deel te nemen aan de "December Live Quiz". Tijdens deze finaleronde wint degene met de hoogste score uit de 10 finalevragen een fantastische prijs! Meedoen is gratis! De antwoorden kunnen gemaild worden naar: [sportquiz@fysifit.nl](mailto:sportquiz@fysifit.nl).

De vraag van september luidt:

*Op 15 augustus 2016 won zij tijdens het turntoernooi op de Olympische Spelen een gouden medaille op het onderdeel evenwichtsbalk, met een score van 15,466. Wat is haar naam?*

Een sportieve maand gewenst!

Met sportieve groet,

Uw FysiFit team