

FYSIFACTS

De nieuwsbrief van FysiFit

Juli 2011

Het zomerrooster



MAANDAG:

09.00 - 10.00	Rob	FysiFit/Aquafit
12.30 - 13.30	Tamara/Joyce	Zwemfit
14.00 - 15.00	Erik	FysiFit
18.30 - 21.00	Joyce	Fysifit

DINSDAG:

09.00 - 10.00	Casper	FysiFit
10.00 - 11.00	Casper	FysiFit
18.30 - 20.30	Iris/Manon	Fysifit/G-Fit

WOENSDAG:

10.00 - 11.00	Henri	FysiFit
12.00 - 13.00	Edwin	Zwemfit
17.30 - 19.30	Edwin	Fysifit

DONDERDAG:

09.00 - 10.00	Erik	FysiFit/Aquafit
11.00 - 12.00	Edwin	Longgroep
14.00 - 15.00	Tamara	Stekkenkamp
18.30 - 20.30	Loes	Fysifit

VRIJDAG:

09.00 - 10.00	Tamara	FysiFit
---------------	--------	---------

Ommer Bissingh Sport en Spektakel

Zoals in de nieuwsbrief van juni al vermeld zal FysiFit deelnemen aan de themadag Sport en Spektakel tijdens de Ommer Bissingh. FysiFit zal tijdens deze dag o.a. een wandeltest uitvoeren. Aan de hand van de test en van vooraf voorspelde waarden, kunnen wij een inschatting maken van de conditie. Dus bent u benieuwd, of kent u nog iemand die volgens u over de streep getrokken moet worden dan is dit een uitgelezen mogelijkheid!

Stagiaires 2011-2012

Ook in het nieuwe schooljaar 2011-2012 zal FysiFit stagiaires van Sport en Bewegen begeleiden. De eerste gesprekken met kandidaten zijn inmiddels al gevoerd. Binnenkort zullen wij, als organisatie, de knoop doorhakken welke stagiaires wij gaan begeleiden. Kent u nog iemand die ook deze opleiding volgt en nog een leerzame stageplek zoekt, laat deze dan contact opnemen met Edwin.

Deelnemers Beweegkuur

Wij zijn nog steeds op zoek naar mensen die deel willen nemen aan de Beweegkuur "overgewicht gerelateerde gezondheidsrisico's". In de nieuwsbrief van april vindt u hierover meer informatie. Wilt u zelf aan deze kuur deelnemen of wilt u iemand enthousiast maken voor bewegen, neem dan contact op met Henri Enserink.

Airco

Tijdens de warme dagen, die de zomer met zich meebrengt wordt er tijdens de trainingsuren gebruik gemaakt van airconditioning. Dit betekent dat de temperatuur in de zaal aangenaam is om te sporten, maar ook dat er een groot temperatuursverschil is met binnen en buiten. Om dit tegen te gaan zullen wij proberen het temperatuursverschil tussen binnen en buiten de zaal tot maximaal 5°C te beperken.

Multiple Sclerose (MS)

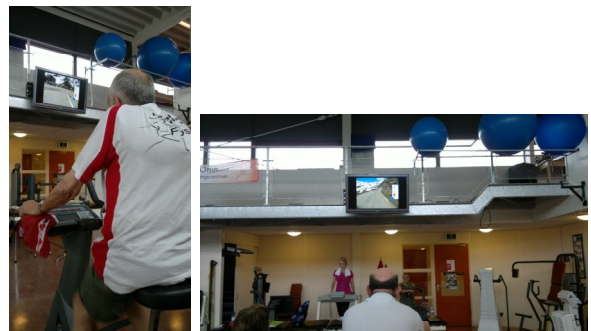
De woorden multiple sclerose betekenen: 'verharde plekken die op meerdere plaatsen voorkomen' (multiple = meervoudig; sclero = hard). MS is een ziekte van het centrale zenuwstelsel (hersenen en ruggenmerg). Bij MS ontstaan op meerdere plaatsen in het centrale zenuwstelsel verharde plekken. Deze plekken worden ook wel 'plaques' genoemd. Door deze verhardingen ontstaan verstoringen in de zenuwgeleiding. Dit kan een groot aantal verschillende klachten veroorzaken. De precieze oorzaak van MS is niet bekend. De ziekte verloopt bij iedereen anders. Meestal wisselen periodes van verergering en periodes van verbetering van de klachten elkaar af (schub). MS kan veel verschillende klachten met zich meebrengen, maar is niet dodelijk, besmettelijk of erfelijk.

Naast medicijnen is een aantal therapieën van groot belang bij de behandeling, waaronder fysiotherapie, oefentherapie Mensendieck of Cesar, ergotherapie en logopedie. Ook revalidatie speelt een belangrijke rol. Al deze behandelingen samen leiden er vaak toe dat de kwaliteit van leven duidelijk verbetert.

Voor meer informatie over deze aandoening, kunt u kijken op: www.msvereniging.nl

Alpe d'Huez

Indmiddels hebben de eerste deelnemers de bekende Alpe d'Huez geklommen. Hieronder volgt een impressie.



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