

FYSIFACTS

De nieuwsbrief van FysiFit

Maart 2012

Het trainingsrooster

MAANDAG:

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

DINSDAG:

09.00 – 10.00	<i>Esther</i>	FysiFit
10.00 – 11.00	<i>Esther</i>	55+ Fit
18.30 – 21.00	<i>Iris</i>	Fysifit
19.00 – 20.00	<i>Tamara</i>	ZwangerFit
20.00 – 21.00	<i>Tamara</i>	G-Fit

WOENSDAG:

09.00 – 10.00	<i>Henri</i>	FysiFit
10.00 – 11.00	<i>Henri</i>	FysiFit
12.00 – 13.00	<i>Edwin</i>	ZwemFit
17.30 – 18.30	<i>Edwin</i>	FysiFit
18.30 – 20.00	<i>Edwin</i>	FysiFit

DONDERDAG:

09.00 – 10.00	<i>Erik</i>	FysiFit
11.00 – 12.00	<i>Edwin</i>	LongFit
14.00 – 15.00	<i>Tamara</i>	Stekkenkamp
18.30 – 21.00	<i>Loes</i>	FysiFit

VRIJDAG:

09.00 – 10.00	<i>Tamara</i>	FysiFit
10.00 – 11.00	<i>Tamara</i>	FysiFit

Rugscholing

Sinds vorige week is de eerste rugscholing voor FysiFit gestart. 5 leden zijn gestart met de theoretische en praktische lessen t.b.v. kennis en kunde van de wervelkolom. We hopen op een leerzame periode waar onze leden hun voordeel mee kunnen doen.

Onderhoudswerkzaamheden

Zoals u wellicht is opgevallen hebben er binnen het pand van FysiFit onderhoudswerkzaamheden plaatsgevonden. De schilder heeft inmiddels enkele behandelkamers met de verfkwast behandeld en ook de oefenzaal zal op korte termijn weer een frisse "look" krijgen. Om dit voor elkaar te krijgen zullen soms enkele toestellen even verplaatst worden om de schilderlieden de ruimte te geven. Wij vragen hiervoor uw begrip. De verwachting is dat de werkzaamheden begin april gereed zullen zijn.

Zaalbezetting

Tijdens FysiFit-uren zijn zowel de blauwe toestellen aan de raanzijde, alsook de oefenzaal boven bestemd voor de fysiotherapie. Wij willen dan ook uw begrip vragen wanneer een therapeut vraagt of een toestel gebruikt mag worden voor de fysiotherapie. U kunt het toestel op een later moment alsnog gebruiken

Buitenactiviteiten

We hebben dit jaar al weer enkele mooie, zonnige dagen gehad en je merkt dat het buiten weer drukker wordt met mensen die weer actiever worden. Misschien herkent u dit ook wel u zelf. Op de site www.30minutenbewegen.nl staan enkele leuke en handige tips om het bewegen leuk en gezond te houden. Bijvoorbeeld :

Beweegetip

12

Beweging is gemakkelijk in te passen in het dagelijks leven door bijvoorbeeld de trap te nemen, op de fiets naar het werk gaan of door stevig lopend naar de supermarkt te gaan.

Weetje:

Iedereen weet dat je van bewegen fitter wordt, de spieren kunnen beter omgaan met vermoeidheid. Nieuw onderzoek laat zien dat sporten hetzelfde effect heeft op de hersenen. "Er is steeds meer bewijs dat bewegen je hersenen jong houdt", stelt onderzoeker Mark Davis. Op de korte termijn kan dit leiden tot verminderde mentale vermoeidheid en een scherper denkvermogen tijdens het sporten. Op de lange termijn kunnen de extra mitochondria ook bijdragen aan het voorkomen van leeftijdsgerelateerde hersenziekten zoals Alzheimer. Eerder onderzoek toont dat bewegen de aanmaak van nieuwe mitochondria bevordert in de spieren. Mitochondria zijn een soort energiecentrales van de cel. Dit proces vergroot je uithoudingsvermogen.

Tot slot

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

Met sportieve groet,

Uw FysiFit team

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