

FYSIFACTS

De nieuwsbrief van FysiFit



April 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

Winnaars wintertriathlon

De winnaars van de wintertriathlon zijn bekend. Hieronder volgen de winnaars:

Ard Pouw, Hilvert Wilts, Dick van der Horst, Annie van Leusen, Richard Leusink, Luuk Vogelzang, Henk Ekkelkamp en Johan Brill

De winnaars zijn inmiddels voorzien van een kleine attentie voor de knappe prestaties. De overige leden moedigen wij aan om ook het aanstaande jaar door te gaan met trainen! Hieronder volgen foto's van enkele prijswinnaars:



Gebruik cardio-apparatuur

De laatste weken zien wij leden soms (meer dan) 30 minuten van een toestel gebruik maken. Om iedereen de mogelijkheid te bieden gebruik te kunnen maken van onze cardio-apparatuur, (loopbanden, fietsen, roeiapparatuur, crosstrainers en steppers) stellen wij voortaan een maximum duur van 15 minuten per apparaat in. Indien uw trainingsdoelen hiermee lastig te behalen zijn, kunt u samen met uw instructeur overleggen hoe u deze doelen wel kunt halen, want er leiden immers meerdere wegen naar Rome. Op rustige tijdstippen (d.w.z. minder dan 10 sporters kan er, **in overleg**, langer gebruik worden gemaakt van de cardio-apparatuur)

Beweegkuur O&O start in najaar opnieuw

Onlangs kreeg FysiFit het goede bericht dat er opnieuw gestart mag worden met een nieuwe beweegkuur Obesitas en Overgewicht (Overgewicht gerelateerde gezondheidsrisico's). Dit project wordt deels gesubsidieerd door NI SB (Nationaal Instituut voor Sport en Beweging). Deelnemers worden getraind op een actieve leefstijl waarbij voeding en beweging belangrijke items zijn. Henri is hierin al enkele jaren de kartrekker binnen onze praktijk. Kent u nog mensen die u graag in beweging wilt zetten? Laat het ons weten, we zijn nog op zoek naar enkele deelnemers. Voor meer informatie: Henri Enserink.

Vertrek Manon

De G-Fit verliest een enthousiaste instructrice. Manon gaat vanaf het najaar in Nijmegen ergotherapie studeren. De intensiteit van de studie, de reistijd en de combinatie hiervan hebben haar doen besluiten om afscheid te nemen van FysiFit. Wij betreuren dit ten zeerste, maar stimuleren het studeren uiteraard! Wij willen Manon hierbij erg bedanken voor haar inzet en wensen haar veel succes en bovenal plezier in haar studententijd.

Aandoening: Artrose

Artrose is een veelvoorkomende gewrichtsaandoening, vooral op hogere leeftijd. Het komt vooral voor in knieën en heupen, en vaker bij vrouwen dan bij mannen. Artrose is een aandoening waarbij het kraakbeen dunner en zachter wordt. Door voldoende lichaamsbeweging – ook bij pijn – kan het kraakbeen zelfs weer dikker en steviger worden. Angst voor pijn zet echter vaak een vicieuze cirkel van minder bewegen en meer pijn in gang. Vaak ontstaat de pijn geleidelijk. Ook kunt u last van stijfheid krijgen. Wilt u meer informatie over deze aandoening? Kijk op www.reumafonds.nl of informeer bij uw instructeur.

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