

FYSIFACTS

De nieuwsbrief van FysiFit

December

| Trainingsrooster | | | |
|-------------------|-----------|--|-------------|
| MAANDAG: | | | |
| 09.00-10.00 | Coralien | | FysiFit |
| 10.00-11.00 | Coralien | | FysiFit |
| 13.30-14.30 | Edwin | | DM-Fit |
| 18.30-21.30 | Josien | | FysiFit |
| Dinsdag: | | | |
| 09.00-10.00 | Esther | | FysiFit |
| 10.00-11.00 | Esther | | 55+ Fit |
| 18.30-20.30 | Erik S. | | FysiFit |
| 19.00-20.00 | Erik S. | | G-Fit |
| Woensdag: | | | |
| 09.00-10.00 | Dominique | | FysiFit |
| 10.00-11.00 | Dominique | | FysiFit |
| 12.00-13.00 | Edwin | | ZwemFit |
| 17.30-20.00 | Tamara | | FysiFit |
| 20.00-21.00 | Tamara | | ZwangerFit |
| Donderdag: | | | |
| 09.00-10.00 | Erik V. | | FysiFit |
| 11.00-12.00 | Edwin | | LongFit |
| 14.00-15.00 | Coralien | | Stekkenkamp |
| 18.30-21.00 | Coralien | | FysiFit |
| Vrijdag: | | | |
| 08.30-10.00 | Josien | | FysiFit |
| 10.00-11.00 | Josien | | FysiFit |

Terug- en vooruitblik

In december blikken wij vaak terug op de voorgaande maanden. Gevoelsmatig is 2015 voorbij gevlogen. Ook de FysiFit-uren zijn veelal goed bezet geweest en de trainingsmomenten zijn voorzien van veel begeleiding van een fysiotherapeut en dankzij onze stagiaires Jeroen en Lianne. Er hebben ook wat personele wijzigingen plaatsgevonden. Loes is vanwege haar zwangerschap minder gaan werken en hiervoor is Erik Schutte in de plaats gekomen op dinsdagavond. Voor zowel Loes als Joyce dienen de laatste loodjes zich aan en we hopen dat alles voorspoedig verlopen mag. In 2016 zullen wij diverse activiteiten aanbieden, waarmee u naast het reguliere beweegaanbod gebruik van kunt maken. Wat dit verder inhoudt, kunnen we op dit moment helaas niet verklappen, maar wij garanderen u in 2016 een bewogen jaar!

ER Dec '15

Openingstijden rondom de feestdagen

In verband met de komende feestdagen zijn er gewijzigde openingstijden. Op maandag 21 en 28 december is de avond geopend tot 21.00 uur. Op donderdag 24 december zijn wij vanaf 12.30u gesloten tot en met 27 december. Op donderdag 31 december is er ook in de ochtend geen FysiFit. Op maandag 4 januari begint het reguliere rooster weer.

ZwemFit kijkt uit naar woensdag 23 en 30 december van 17.00-18.00 uur .

Rubriek specialisatie

Dit jaar zal in de nieuwsbrief informatie staan over de werkzaamheden binnen ons centrum. Zo worden o.a. de taken van de ergotherapeute, bekkenfysiotherapeute beschreven. Wij hopen u hiermee een beter beeld te geven van onze werkzaamheden.

Longrevalidatie

Bij longrevalidatie leert u meer over wat uw longziekte met uw lichaam doet en over hoe u beter om kunt gaan met uw longziekte. U krijgt tips om aanpassingen te doen in uw leven, waardoor u weer dingen kunt doen die u belangrijk vindt.

Naast lichamelijke oefeningen om uw conditie te verbeteren, zoals fietsen of wandelen, leert u bijvoorbeeld beter omgaan met uw energie en ademhalings- en ontspanningstechnieken.

Longrevalidatie binnen Fysiotherapie de Carrousel staat hoog aangeschreven in de regio en diverse longartsen en specialisten verwijzen naar ons centrum. De revalidatie wordt binnen ons centrum gegeven door Edwin Reurink en Josien Roetert Steenbruggen.



Tot slot

FysiFit wenst u weer een goede en sportieve maand toe waarin wij u met veel plezier en enthousiasme willen begeleiden. Tevens wensen wij u, en uw gezin, prettige feestdagen en een goede jaarwisseling!

Met sportieve groet,

Uw FysiFit team