

# FYSIFACTS

## De nieuwsbrief van FysiFit



Februari 2012

### Het trainingsrooster

#### **MAANDAG:**

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

#### **DINSDAG:**

09.00 – 10.00	Esther	FysiFit
10.00 – 11.00	Esther	55+ Fit
18.30 – 21.00	Iris	Fysifit
19.00 – 20.00	Tamara	ZwangerFit
20.00 – 21.00	Tamara	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
11.00 – 12.00	Edwin	LongFit
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

### Nieuwe oefenmaterialen

FysiFit heeft sinds enkele dagen weer een uitbreiding/vernieuwing van de oefenmaterialen. Zo zijn er een tiental nieuwe (rode) oefenmatten en oefenelastieken. De matten worden o.a. gebruikt voor grond oefeningen. Daarnaast zijn er ook oefenelastieken gemaakt waarmee talloze oefeningen mogelijk zijn. Bent u nieuwsgierig of wilt u nieuwe oefenvormen, vraag dan naar de mogelijkheden bij uw trainer/trainster.

### Rugscholing 2012

In de vorige nieuwsbrief kon u al meer lezen over de rugscholing. Het vergroten van kennis over rugklachten én de preventieve en consoliderende oefenvormen staan hierin centraal. Leden van FysiFit, die bekend zijn met rugklachten, kunnen hier aan deelnemen. Deze 8 weekse "cursus" start, bij voldoende deelname op 5 maart a.s. Het programma bestaat uit tweemaal per week een bijeenkomst

van 1 uur, waarin voorlichting en training gegeven wordt. De sessies vinden plaats op maandag en donderdag van 17.00 tot 18.00 uur in de oefenruimte boven en worden gegeven door Joyce, Iris en Edwin.

Om er zeker van te zijn dat de groepstrainingen voor iedereen zinvol en effectief zullen worden, zijn er een aantal "inclusiecriteria" opgesteld. U kunt deelnemen wanneer:

- U niet onder behandeling bent bij de fysiotherapie voor uw rugklachten, tenzij uw therapeut dit met u overlegd heeft.
- Uw eerste periode met rugklachten zijn ontstaan tussen 20-55 jaar.
- Uw rugklachten niet zijn ontstaan na een ongeval.
- Uw rugklachten langer dan 8 weken aanwezig zijn.
- Uw rugklachten niet continu aanwezig zijn.
- Uw rugklachten geen uitstraling in het been geven tot onder de knie.
- U geen spierzwakte in uw beide benen heeft i.c.m. rugklachten.
- U in staat bent om trap te lopen.

Tevens moet er sprake zijn van een positieve inzet waarin u open staat voor vernieuwingen t.a.v. het adequaat leren omgaan met uw klachten. **De groep bestaat maximaal uit 8 deelnemers en vol is vol.** Inschrijving is mogelijk door uw naam op het formulier te zetten, welke aan de deur bij de computer in de oefenzaal hangt.

### SamenLoop voor Hoop

U heeft er waarschijnlijk al menig Ommenaar over horen praten, maar op 16 en 17 juni vindt op de atletiekbaan de SamenLoop voor Hoop plaats. Dit is een 24 uur durende wandelestafette om stil te staan bij de strijd tegen kanker. Teams van vrienden, familieleden, collega's, (ex)kanker-patiënten, verenigingen, scholen en bedrijven (10-15 mensen) lopen om de beurt op een parcours. Er loopt altijd minstens 1 teamlid, als symbool voor de voortdurende strijd tegen kanker. De teamleden zamelen vooraf en tijdens de SamenLoop op verschillende manieren geld in. FysiFit Ommen wil ook een team inzetten en is op zoek naar enthousiaste leden die mee willen lopen. Dus wilt u deze uitdaging met ons aangaan, dan kunt u zich inschrijven via het aanmeldformulier aan de deur bij de computer in de oefenzaal. Meer informatie over SamenLoop voor Hoop vindt u op de achterzijde.

### 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