

# FYSIFACTS

## De nieuwsbrief van FysiFit

Januari

### 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

#### 2016

Allereerst een gelukkig nieuwjaar! Dat het voor u, en uw gezin, maar een gezond en sportief jaar moge worden! Wij beginnen dit jaar goed, door u te melden dat Loes en Joyce zijn bevallen! Lotte (dochter van Loes en Jitse) ziet u hieronder links op de foto en is geboren op 21-12-2015. Julia (dochter van Joyce en Paul) is op zondag 3-1-2016 geboren. Beide gezinnen maken het goed! Wij wensen hen een voorspoedige kraamperiode toe!



#### Wintertriathlon

Hoewel het winterse weer nog even op zich laat wachten, is het tijd voor een heuse wintertriathlon. Van 11 januari tot en met 22 januari kunt u het tijdens de Fysifitlessen opnemen tegen uw medesporters. Er wordt 1500 meter geroeid, 1500 meter gewaved (schaatsapparaat) en 4000 meter gefietst binnen één les. Na ieder onderdeel wordt de behaalde tijd opgeschreven. Ieder lid mag eenmaal meedoen. Haalt u ook alles uit de kast om zo hoog mogelijk te eindigen?

#### Beweegtuin B.E.R.T.

Zoals sommigen wellicht hebben gezien, is er op de parkeerplaats aan de achterzijde van het pand een beweegtuin ingericht. Het doel van de beweegtuin is om ouderen in beweging te krijgen en een sociaal isolement te voorkomen. Op vrijdag 8-1 j.l. werd de beweegtuin officieel geopend door huisarts B. Lock. Dit alles onder toezicht van de vele organisaties die betrokken zijn bij de zorg rondom de oudere inwoners van Ommen.

Over enkele weken zullen we ook andere belangstellenden in de gelegenheid stellen om kennis te maken met onze beweegtuin



#### Rubriek weetjes, feiten en fabels

Dankzij onze diëtiste Roxanne hebben wij in 2016 weer een nieuwe rubriek. Ditmaal gaat het over weetjes, feiten en fabels wat betreft onze voeding.

#### Ik heb een natriumbepert dieet, hoe kan ik zout vervangen?

Zout wordt veel gebruikt voor het op smaak brengen van de voeding. Maar wij Nederlanders eten er al snel te veel van. Gerechten kunnen ook heel goed op smaak gebracht worden met kruiden en specerijen. Er is daarin een ruime keuze bijvoorbeeld basilicum of rozemarijn, maar ook bieslook. Ook is er Lo Salt of Jozo bewust zout te koop, hierin zit minder natriumchloride. Smaakmakers die veel zout bevatten zijn maggi, bouillon, ketjap, juspoeder. Deze kunnen beter vermeden worden. Fabrikanten voegen ook veel zout toe aan producten zoals kant-en-klaar-producten. De diëtist kan samen met u kijken naar een goed voedingspatroon met niet teveel zout.

#### 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