

# FYSIFACTS

De nieuwsbrief van FysiFit



Juni 2011

## Het zomerrooster

### MAANDAG:

09.00 - 10.00	Rob	FysiFit/Aquafit
12.30 - 13.30	Tamara/Joyce	Zwemfit
14.00 - 15.00	Erik	FysiFit
18.30 - 21.00	Joyce	Fysifit

### DINSDAG:

09.00 - 10.00	Casper	FysiFit
10.00 - 11.00	Casper	FysiFit
18.30 - 20.30	Iris/Manon	Fysifit/G-Fit

### WOENSDAG:

10.00 - 11.00	Henri	FysiFit
12.00 - 13.00	Edwin	Zwemfit
17.30 - 19.30	Edwin	Fysifit

### DONDERDAG:

09.00 - 10.00	Erik	FysiFit/Aquafit
11.00 - 12.00	Edwin	Longgroep
14.00 - 15.00	Tamara	Stekkenkamp
18.30 - 20.30	Loes	Fysifit

### VRIJDAG:

09.00 - 10.00	Tamara	FysiFit
---------------	--------	---------

### Ommer Bissingh Sport en Spektakel

Op woensdag 20 juli aanstaande zal FysiFit deelnemen aan de themadag Sport en Spektakel tijdens de Ommer Bissingh. Tijdens deze dag bemannen diëtiste Leonie Lubbinge en ergotherapeute Marianne Kremer onze stand om o.a. informatie te geven over sportvoeding en hoe men ondanks verschillende beperkingen toch goed kan bewegen. Daarnaast zal FysiFit informatie geven over de werkwijze binnen FysiFit en zijn er een aantal fitheidstesten voor belangstellenden.

### Volleybal

Aansluitend op de Sport en Spektakeldag, zoals hierboven genoemd, zal er weer gestreden worden om de titel van het VOLCO beachvolleybaltoernooi. Hier zal, zoals ieder jaar, ook weer een team van FysiFit aan meedoen. Rond de klok van 16.00 uur beginnen de eerste wedstrijden. Komt u dit sportieve team aanmoedigen?

### ZwemFit

In de maand juni worden de laatste meters van het seizoen gemaakt door onze ZwemFitters in zwembad de Carrousel. Juli en augustus is het zwembad gesloten. Op maandag 27 juni en woensdag 29 juni zijn de laatste mogelijkheden. Aansluitend wordt het seizoen geëvalueerd onder het genot van een kopje koffie. Voor de leden die de rustperiode willen overbruggen is er de mogelijkheid om gebruik te maken van de fitnessapparatuur. Indien u

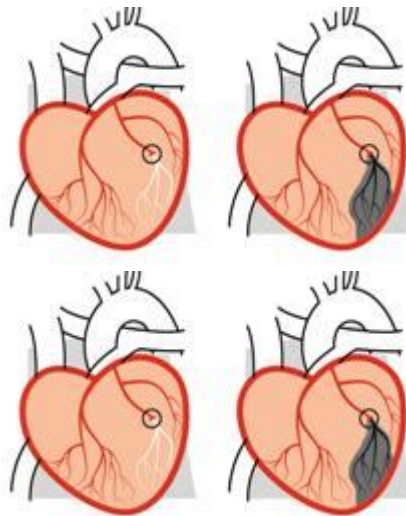
hiervan gebruik wilt maken, neemt u contact op met Joyce en/of Edwin.

### Fietstraining

Voor de leden die van fietsen houden is er de mogelijkheid om een fictieve tocht over de Franse berg de Alpe d'Huez te maken op de hometrainer. U bepaalt zelf hoelang en hoever u de berg over "klimt". Vraag uw trainer/trainster om de fiets voor u in te stellen.

### Hartinfarct

Jaarlijks worden in Nederland ca. 25.000 mensen getroffen door een hartinfarct. De klachten beginnen vaak met een stekende pijn op de borst. De kransslagaders van het hart vernauwen door bloedstolseltjes, cholesterol en kalk (slagaderverkalking). Er ontstaat een plaque.



Een hartinfarct treedt op wanneer een bloedstolseltje een bloedvat helemaal afsluit. Zo'n stolseltje ontstaat door een scheurtje in de plaque.

Door de afsluiting krijgt een deel van de hartspeer geen zuurstof meer en kan niet goed meer samentrekken. Dat gedeelte sterft geleidelijk af. Op deze plaats ontstaat een litteken.

De belangrijkste risicofactoren zijn: roken, hoge bloeddruk, te hoge cholesterolgehalte, overgewicht, diabetes en langdurige stress.

### Tot slot

FysiFit wenst u weer een goede en sportieve maand toe waarin wij u met veel plezier en enthousiasme willen begeleiden. Ook de mensen die op vakantie gaan willen wij een plezierige tijd toewensen.

Met sportieve groet,

Uw FysiFit team