

# FYSIFACTS

De nieuwsbrief van FysiFit

Mei 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
---------------	--------	---------

## Zomerrooster

In verband met het mooie weer van de afgelopen weken en de naderende zomer, maakt FysiFit weer gebruik van het zomerrooster. Om toch de thuisblijvers gezamenlijk te laten trainen is dit rooster ingesteld. Het zomerrooster zal gelden in de maanden **juni, juli en augustus**. Vanaf september zal het "seizoensrooster" weer ingaan. Voor het meest actuele rooster kunt u onze website in de gaten houden.

## ZwemFit

Op woensdag 29 juni is de laatste ZwemFit van het seizoen. Het binnenbad sluit dan haar deuren voor onderhoud. Op maandag 5 september starten wij weer. De tijden blijven gelijk.

## Trainen op bovenverdieping

Bij drukke trainingstijden gaan enkele leden vaak naar boven om daar gebruik te maken van de trainingsapparatuur. Maar soms gebeurt het dat de trainer/trainster u hierdoor gemist heeft en u daarom geen begeleiding gegeven heeft. Wilt u zich daarom voortaan, voordat u naar boven gaat, even melden bij de trainer/trainster?

## Rugscholing

In de nieuwsbrief van maart werd vermeld dat FysiFit haar leden een rugscholing aan wil bieden. Blijkbaar is hier op

ER Mei. '11  
oplage 350

dit moment weinig animo voor en zullen wij dit in het najaar nogmaals aanbieden. De leden die zich hebben opgegeven zullen wij noteren voor de scholing in het najaar.

## Testmaand

Een vast onderdeel binnen FysiFit is de testmaand. In deze maand krijgt ieder lid van FysiFit de mogelijkheid om zich te laten testen op o.a. conditie, kracht en lenigheid. Normaal gesproken is de maand mei de testmaand. Echter door de zonnige weersomstandigheden hebben veel mensen er voor gekozen om buiten te sporten en om deze mensen ook de mogelijkheid te bieden om zich weer te laten testen, zal de testmaand in het najaar worden aangeboden. Voor de fietsers onder ons is er een speciaal fietsprogramma. Vraag hier naar bij uw trainer/trainster.

## Aandoening: Hernia

De wervelkolom bestaat uit wervels en tussenwervelschijven, bijeengehouden door banden, spieren en pezen. Door onbekende oorzaak kan een uitstulping van een tussenwervelschijf ontstaan. Dit noemen we een hernia. Meestal zit de hernia onder in de rug. De hernia kan op een zenuwbaan drukken en deze prikkelen of irriteren. Een hernia kan pijn in een been geven die doortrekt tot in het onderbeen, soms tot in de voet. Meestal is er ook lage rugpijn. De pijn in het been voelt scherp aan. Bepaalde houdingen of bewegingen, maar ook hoesten, niezen of persen, kunnen de uitstralende pijn oproepen of versterken. Soms is er krachtverlies in het been of een gevoel alsof het been slaapt. Mogelijk zijn leeftijd, geslacht, belasting op de werkvloer en erfelijke factoren van groot belang.

## Zeven fabeltjes over de hernia

- Als er een hernia is vastgesteld is een operatie altijd noodzakelijk.
- Op röntgenfoto's, CT en MRI kun je altijd de oorzaak van de pijn zien.
- Bij rugpijn moet je het kalm aan doen tot de pijn over gaat.
- Een hernia komt meestal van een ongeval of zwaar tillen.
- Een hernia leidt meestal tot invaliditeit.
- Iedereen met rugpijn moet een röntgenfoto laten maken.
- De belangrijkste behandeling is bedrust.

Ten overvloede: deze beweringen zijn niet waar!

## 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