

FYSIFACTS

De nieuwsbrief van FysiFit



November 2011

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/Tamara	Fysifit/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/Aquafit
11.00 - 12.00	Edwin	Longgroep
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

Testmaand

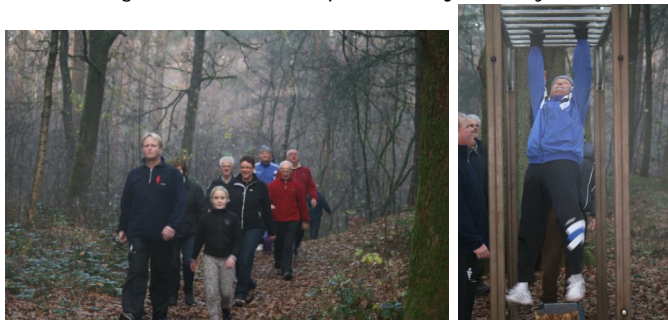
November is dit jaar de testmaand binnen FysiFit. Heeft u zich al laten testen?

Ziekte Iris

De afgelopen maand hebben wij het zonder Iris moeten stellen. Iris moest noodgedwongen rust houden. Dit gaat inmiddels weer de goede kant op. De komende weken mag Iris de werkzaamheden voorzichtig hervatten. Wij wensen haar veel sterkte en beterschap.

Zaterdag 19 november

In het kader van gezond bewegen hebben ongeveer 30 leden deelgenomen aan een sportief uitje van FysiFit.



In een sportieve pas werd er gewandeld naar het Ommer bos alwaar de plaatselijke trimbaan werd aangedaan. Eenieder heeft zich goed staande weten te houden op het grove terrein met vele oefenvormen die de spieren behoorlijk aan het werk hebben gezet. Nadat we rond 11.30 uur weer op de praktijk arriveerden werd er afgesloten met een lekker bakje snert voor de liefhebber. Een kleine impressie op de bovenstaande beelden.

Wereld COPD-dag

Woensdag 16 november jongstleden was het wereld COPD-dag. FysiFit Ommen heeft in samenwerking met de fysiotherapie en de diëtitiek hier aandacht aan



geschonken. De COPD-patiënten binnen onze praktijk kregen, onder het genot van een kopje koffie, o.a. te horen wat de aandoening nou precies inhoudt, wat je met bewegen kunt bereiken en

welke voeding goed is voor COPD-ers. Al met al een leerzame en gezellige middag.

Waardevolle spullen

Denkt u nog even aan uw waardevolle spullen, indien mogelijk thuislaten en anders goed opbergen op een veilige plaats!

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