

FYSIFACTS

De nieuwsbrief van FysiFit

Oktober

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

Even voorstellen

Zoals u in de voorgaande nieuwsbrief heeft kunnen lezen, zal Erik Schutte u begeleiden op dinsdagavond. Hoog tijd om kennis te maken met Erik.

Hallo allemaal, mijn naam is Erik Schutte, ik ben 24 jaar en woonachtig in Bergentheim. Ik ben vorig jaar in Groningen afgestudeerd als fysiotherapeut en sinds eind maart van dit jaar werkzaam fysiotherapie de Carrousel. Het leuke aan mijn werk is de veelzijdigheid van patiënten. Jong en oud stuur ik al het even kan met een glimlach de deur uit. Ik hoop in de toekomst dry needling en manuele therapie te volgen. Ik ga mijn best doen om u zo goed mogelijk te begeleiden! Tot dinsdagavond!

Nieuwsbrief per mail?

Wilt u de nieuwsbrief per mail ontvangen? Dan kunt u dit doorgeven aan uw trainer/ster of een mail sturen naar: nieuwsbrief@fysifit.nl.

Het komt nog regelmatig voor dat de nieuwsbrieven die per mail verzonden worden niet aan komen. Redenen hiervoor kunnen zijn dat de mailbox vol zit of dat er een verkeerd mailadres is doorgegeven.

Nieuwe activiteiten

Binnen FysiFit zullen weer (nieuwe) activiteiten worden geïntroduceerd. Eén daarvan zal al op korte termijn starten. Meer informatie zal per mail en op het informatiebord in de zaal worden verspreid. (bij de armfiets)

Tijd voor een nieuw schema?

In september werd u geadviseerd om na een zomerperiode rustig op te bouwen. De tip van oktober luidt: Probeer eens wat anders. Onze fysiotherapeuten hebben veel kennis van diverse oefeningen en kunnen (bijna) iedere oefening in een andere vorm aanbieden zodat u dezelfde spiergroep traint, maar dat u uw lichaam een nieuwe trainingsprikkel geeft!

Rubriek specialisatie

Dit jaar zal in de nieuwsbrief informatie staan over de werkzaamheden binnen ons centrum. Zo worden o.a. de taken van de ergotherapeute, bekkenfysiotherapeute beschreven. Wij hopen u hiermee een beter beeld te geven van onze werkzaamheden.

Psychosomatische fysiotherapie.

Dagelijks worden wij blootgesteld aan spanningen en/of stress. Er bestaat een kans dat er een disbalans ontstaat in jouw eigen lichamelijke herstelsysteem. Als dit ophoopt en er geen goede ontlading van spanning optreedt, stapelen de problemen zich op en kun je hier lichamelijk last van krijgen.

Door het krijgen van inzicht in jouw manier van reageren op dagelijkse stress, kan dit jouw herstelsysteem positief beïnvloeden en kunnen lichamelijke klachten verminderen of niet meer optreden als gevolg van stress.

Wat mag je bijvoorbeeld verwachten tijdens de behandeling:

- aanleren van ontspannings- en adem oefeningen
- inzicht krijgen in je eigen lichamelijke reactie op stressvolle situaties
- beter je grenzen leren kennen
- balans vinden tussen spanning en ontspanning

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