

FYSIFACTS

De nieuwsbrief van FysiFit



Oktober 2011

Het trainingsrooster

MAANDAG:

09.00 – 10.00	Rob	FysiFit/Aquafit
10.00 – 11.00	Rob	FysiFit
12.30 – 13.30	Tamara/Joyce	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 zal worden gebruikt als testmaand binnen FysiFit. Met een aantal unieke testen proberen wij een beeld van uw gezondheid te krijgen. Deelname is vrijwillig. U kunt u bij uw trainer/ster aanmelden.

Zaterdag 19 november

In het kader van gezond bewegen gaat FysiFit met u de natuur in. Op zaterdag 19 november klokslag 9.30u zullen enkele trainers van FysiFit u meenemen naar een mooie buitenlocatie voor een sportief uurtje. Wat we gaan doen blijft een verrassing. Indien u interesse heeft kunt u zich aanmelden op het formulier dat aan de deur van de oefenzaal hangt. Er zijn geen kosten aan verbonden, houdt u wel rekening met het feit dat wij ca. 1,5 uur onderweg zijn en u goede wandelschoenen aantrekt?

Stagiaire

De afgelopen weken is Jos Heuven bij ons gestart als stagiaire van FysiFit. Jos doet de opleiding sport en beweging in deeltijd bij Landstede. Hij zal de maandagavond en woensdagochtend aanwezig zijn en u begeleiden/assisteren/coachen! Het komende schooljaar zal Jos activiteiten organiseren in het kader van gezond bewegen. Meer hierover vindt u in de nieuwsbrieven.

ER Oktober. '11
oplage 350

Huisregels

Vanaf volgende week hangt er in onze oefenzaal een formulier met daarop de huisregels van FysiFit. De meeste regels zullen u wel bekend zijn, maar we willen u toch vragen hier nog even naar te kijken. De huisregels hangen bij de computer en kunt u ook terugvinden op onze website; www.fysifit.nl.

Afscheid Casper

Per 1 november nemen we afscheid van Casper. Casper heeft in het verleden de maandagavond begeleidt en heeft het afgelopen jaar de dinsdagochtend onder zijn hoede gehad. De begeleiding van de dinsdagochtend zal worden overgenomen door Esther van Aalderen. Via deze weg willen wij Casper veel succes en plezier toewensen bij zijn nieuwe werkgever.

Uw mening telt!

Als organisatie van FysiFit vinden wij het belangrijk dat u tevreden bent. En daarom is het van groot belang dat er naar uw mening geluisterd wordt. Heeft u goede ideeën of adviezen t.a.v. de FysiFit, laat het dan weten middels een klein briefje met daarop uw suggestie en naam+telefoonnummer in onze ideeënbus! Deze vindt u bij de ingang

Waardevolle spullen

Door onze interieurverzorging wordt de laatste weken geconstateerd dat veel mensen de tassen e.d. open en in het zich laten staan. Daarom: Denkt u om uw waardevolle spullen?

Aandoening: Hoge bloeddruk (hypertensie)

Uw bloeddruk is te hoog als deze na meerdere keren meten op verschillende tijdstippen boven de 140/90 mm Hg uitkomt. Het hart knijpt samen om het bloed de slagaders in te pompen. De druk die op de slagaders komt te staan heet bloeddruk. Als het hart samenknijpt is de druk het hoogst. Dit heet de bovendruk. Als het hart zich ontspant, is de bloeddruk het laagst. Dit heet de onderdruk. Uw bloeddruk schommelt. In de ochtend en avond is de waarde vaak wat lager dan 's middags. Als u beweegt of praat dan stijgt uw bloeddruk. Ook uw stemming heeft invloed. Bent u angstig, boos of aangeslagen? Dan stijgt uw bloeddruk. Hoge bloeddruk is een risicofactor voor hart- en vaatziekten.

Wilt u meer informatie: www.hartstichting.nl

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