

April

## Trainingsrooster

### MAANDAG:

|             |          |  |         |
|-------------|----------|--|---------|
| 08.30-10.15 | 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 | Niels  |  | FysiFit    |
| 10.00-11.00 | Niels  |  | FysiFit    |
| 12.00-13.00 | Edwin  |  | ZwemFit    |
| 17.30-19.30 | Tamara |  | FysiFit    |
| 19.30-20.30 | 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 |

### Ontwikkeling

Op dit moment is Josien bezig met een intensieve cursus COPD & Astma. Met deze studie worden onze patiënten, maar ook FysiFit-leden volgens de laatste wetenschappelijke ontwikkelingen behandeld. Kwaliteit blijft hiermee gewaarborgd. Ook heeft Edwin maandag 21 maart een presentatie gegeven in het Röpke Zweers Ziekenhuis te Hardenberg over het belang van bewegen bij chronische gewrichtsaandoeningen.

### Fietsen

Er komen veel reacties op de "gladde" zadels van de fietsen in de oefenzaal. Hiervoor zijn anti-slipmatjes beschikbaar, welke op de tafel in de zaal liggen.

### Tijden

Het is een wederkerende opmerking; Start niet eerder met uw training dan op de aangegeven tijden. De fysiotherapeuten proberen zoveel mogelijk om de trainingstijden heen te plannen, dan is het wel zo prettig dat de toestellen dan ook beschikbaar zijn!



### WinterPuzzel

#### WandelTocht

Op zaterdag 5 maart heeft de eerste WinterPuzzel WandelTocht plaatsgevonden onder leiding van Erik Schutte. Op een route van ca. 5 km moesten diverse vragen beantwoord worden om tot het juiste antwoord te komen. Een activiteit voor lichaam en geest! De deelnemers waren naar

afloop erg enthousiast en er werd nog gezellig nagepraat onder het genot van heerlijke chocolademelk.

Tijdens de maand april is er voor de liefhebbers van (grond)oefeningen volop keuze. We starten namelijk met: Namen Oefening. Iedere letter van uw volledige naam bevat oefeningen. Meer informatie over de oefeningen krijgt u van uw trainer/ster.

### Rubriek weetjes, feiten en fabels

Dankzij onze diëtiste Roxanne hebben wij in 2016 weer een nieuwe rubriek. Ditmaal gaat het over weetjes, feiten en fabels wat betreft onze voeding.

**Wist u dat...** Er een nieuwe schijf van vijf is sinds maart j.l.? Weet u welke aanpassingen er zijn? Neem eens een kijkje op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

**Wist u dat...** Wij Nederlanders jaarlijks 1 kilo zout teveel eten? In producten zit vaak meer zout dan we denken. Doe op [www.nierstichting.nl/zoutmeter](http://www.nierstichting.nl/zoutmeter) de test. Hoeveel zout eet u?

**Wist je dat...** De diëtist in de basisverzekering zit? Iedereen heeft recht op 3 uur dieetadviesing.

**Wist je dat...** De diëtist van Ceres praktijk voor voedings- en dieetadviesing ook regelmatig op woensdag avond geopend is.

### 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