

FYSIFACTS

De nieuwsbrief van FysiFit

Februari

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	Menno		FysiFit
10.00-11.00	Menno		FysiFit
12.00-13.00	Edwin		ZwemFit
17.30-19.00	Tamara		FysiFit
19.00-20.00	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

Wijziging in openingstijden

Per 1-3 zullen er een aantal wijzigingen plaatsvinden w.b. de openingstijden op maandag en woensdag. Op verzoek van de leden gaan we op maandag een half uur eerder starten. De les start dan om 8.30u en eindigt om 10.15u. Op woensdagavond zal de inloop van 17.30u-19.30u zijn. Aansluitend vindt ZwangerFit® van 19.30-20.30u plaats.

Winnaars Wintertriathlon

De wintertriathlon van 2016 zit er weer op! Na hard werken op de fiets, de roeier en het schaatsapparaat zijn de winnaars bekend. De volgende mensen mogen zich een jaar lang wintertriathleteet(lete) FysiFit noemen:

Dames onder de 65: Jannie Beltman-Dankelman

Dames boven de 65: Marjolein Driessen

ER Feb '16

Heren onder de 65: Michiel Huisman

Heren boven de 65: Bert Vosjan

Wij feliciteren alle winnaars met de door hun behaalde overwinning! Alle andere sporters worden bedankt voor hun inzet en deelname. De prijzen zijn/worden uitgereikt tijdens de Fysifit-uren.



Winnaar Bert Vosjan

Gratis voorlichting etiket lezen

Geen suiker toegevoegd, light, 0% vet, met extra vitamine C. Wat een informatie staat er op de etiketten van voedingsmiddelen. Diëtiste Roxanne Brockotter geeft daarom gratis voorlichting over het lezen van etiketten. Waar let je op? Waar kies je uit? De voorlichting is op woensdag 30 maart a.s. U kunt zich opgeven voor de eerste ronde van 15.30-17.00 uur of voor de tweede ronde van 18.00-19.30u. Om aan te melden stuurt u een e-mail (r.brockotter@fysio-ommen.nl) of belt u naar: 0529-462635. Het maximaal aantal deelnemers is 10 personen per ronde!

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.

Waarom zitten er E-nummers in ons eten?

E-nummers zijn toegevoegd aan ons eten om ervoor te zorgen dat producten bijvoorbeeld langer houdbaar zijn, mooier van kleur zijn of minder snel gaat klonteren. Ze kunnen er ook voor zorgen dat een product veiliger is om te eten. Bijvoorbeeld conserveermiddelen die bacteriën bestrijden waar je anders een voedselinfectie van zou krijgen. Voordat de toevoegingen mogen worden toegevoegd aan ons eten worden ze uitgebreid onderzocht op veilig. Pas wanneer de Europese Unie heeft besloten dat de toevoeging veilig is, krijgt het een E-nummer.

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

jaargang 16 nummer 02

De nieuwsbrief is een uitgave van FysiFit voor haar leden.