

FYSIFACTS

De nieuwsbrief van FysiFit

Maart

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

Geslaagd!

Eind februari kwam voor Esther het verlossende woord: Geslaagd. Esther is in 2013 begonnen aan de driejarige deeltijdopleiding Master Musculoskeletaal. Deze opleiding is bedoeld voor fysiotherapeuten die zich willen specialiseren in manuele therapie en/of sportfysiotherapie. Esther is op dit moment geslaagd voor de richting sportfysiotherapie en is sinds afgelopen maand ook gestart met het éénjarige traject voor manuele therapie. Wij feliciteren Esther met dit behaalde resultaat en wensen haar succes met het komende studiejaar!

Afscheid

Afgelopen maand hebben wij afscheid genomen van Dominique en Marianne. Dominique heeft hier gewerkt als psychosomatisch fysiotherapeute en begeleidster van de FysiFit op woensdagmorgen en Marianne, tevens op

woensdag, als ergotherapeute. Wij wensen hen in de verdere toekomst veel succes. De FysiFit op woensdagmorgen zal door Niels Hoevenberg worden waargenomen.

Even voorstellen: Niels Hoevenberg

Mijn naam is Niels Hoevenberg, ik ben 25 jaar en kom uit Balkbrug. Sinds september 2015 ben ik werkzaam als fysiotherapeut binnen Fysiotherapie "De Carroussel" en vanaf heden ook als FysiFit-instructeur op de woensdagochtend. Ik vind het belangrijk dat mensen bewegen, omdat hierdoor blessures voorkomen kunnen worden en omdat je er juist meer energie van krijgt in het dagelijks leven. Ik fitness zelf ook graag, omdat je altijd op je eigen niveau kunt trainen en zelf kunt bepalen hoe zwaar de training wordt. Verder zullen jullie mij beter leren kennen op de woensdagochtend, ik heb er in ieder geval zin in!

Facebook

De laatste nieuwtjes en interessante informatie kunt u ook vinden via onze Facebook-pagina: Fysiotherapie de Carroussel Ommen.

Herinnering: 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.

Kan ik afvallen met populaire diëten?

Bekende afvaldiëten (gericht op energiebeperkte diëten) doen wat ze beloven: in een korte tijd veel kilo's verliezen. Op lange termijn kunnen ze echter vaak zorgen voor teleurstelling en frustratie. Deze diëten zijn vaak lastig vol te houden. De kans is groot dat je na een tijdje weer hetzelfde eet en weegt als eerst. Het is daarom belangrijk om je leefpatroon aan te passen, hier kan een diëtist je mee helpen.

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