

Fit en fun!!

We kijken met elkaar terug op een geslaagde fit en fundag. Ondanks het weer hebben we een hoop plezier beleefd aan alle spellen. Kijk gerust even op de site om een indruk te krijgen van de dag!

Volgend jaar organiseren we weer een fit en fundag, waarschijnlijk weer rond de periode september/oktober. Tezijnertijd ontvangt u meer informatie hierover.

Cursus 'Zeker bewegen'

In november start een cursus 'Zeker bewegen', welke wordt gegeven op de sportpraktijk. De cursus zal worden gegeven door Astrid Severens en Pia de Kramer.

In 6 lessen wordt er ingegaan op het verbeteren van de coördinatie, het evenwicht, reactievermogen en de eigen balans. Bij het 'veilig vallen' leren we wat we moeten doen om de kans op blessures zo klein mogelijk te maken. Er wordt gewerkt van laag naar hoog en van eenvoudige naar steeds complexere (val-)situaties. Uiteraard wordt er gewerkt op eigen niveau, rekening houdend met eventuele beperkingen van de deelnemers.

De cursus wordt op 2 dagen in de week gehouden, op de dinsdag en op de donderdag.

Wat zijn de kosten?

€ 50,- voor 6 lessen. Mocht u interesse hebben, geef u zelf dan op bij een van de medewerkers.

Gebak/lekkers mee

Het is ons opgevallen dat er een toename is in het trakteren van gebak/koek en ander lekkers.

Vanwege het gezondheidsaspect wat we hier proberen uit te dragen, willen we u vragen het meenemen van etenswaren te beperken tot bijzondere gelegenheden. Daarnaast willen we u attenderen op een kleinigheidje en geen taart o.i.d. Bedankt voor uw begrip.

Gevonden voorwerpen

De gevonden voorwerpen worden bewaard in de witte vakkenkast in de gang. Eventuele hartslagmeters worden op een andere plek bewaard. Bent u uw hartslagmeter kwijt, vraag er even naar bij een van de medewerkers.

De 'r' is weer in de maand!

De maanden waarin het griepvirus gevreesd wordt zijn er weer. Onvoorspelbaar slaat het virus toe: koude, spierpijn, hoofdpijn en geen energie hebben zijn klassieke symptomen. Toch worden de signalen soms niet goed herkend of gerespecteerd. Wanneer men gaat sporten met griepverschijnselen, neem je een serieus risico. Het griepvirus kan een permanente schade aan het hart veroorzaken. Het resultaat is te vergelijken met een zwaar hart infarct. Komt zelden voor maar het blijft een risico. Een ander nadeel is dat je niet goed herstelt en met restverschijnselen lang kunt blijven lopen. Beste remedie: uitzieken voor je zelf en ook voor de ander die (onnodig) jou griep kan overnemen. Daarom aandacht om na het sporten je handen te desinfecteren met alcohol met de handige dispensers in de praktijk.

Overzicht bijzondere dagen

De tijd gaat snel! We gaan alweer richting de laatste maand van het jaar.

Even een opsomming van de feestdagen en de hierbij mogelijk afwijkende openingstijden:

- Zaterdag 5 december Sinterklaas: de lessen gaan door zoals u gewend bent
- Vrijdag 25 december 1^e Kerstdag: gesloten
- Zaterdag 26 december 2^e Kerstdag: gesloten
- Donderdag 31 december Oudjaarsdag: de lessen overdag zullen plaatsvinden volgens het gewone rooster, de lessen in de avond komen te vervallen
- Vrijdag 1 januari Nieuwjaarsdag: gesloten

