

Balanscursus

Binnenkort start er weer een cursus om veilig te leren vallen. Het accent ligt op de training van de balans. Dit wordt gedaan d.m.v. diverse oefeningen voor verbetering van evenwicht, coördinatie, spierkracht, reactievermogen en natuurlijk het veilig leren vallen, voor als het moet. De cursus wordt verzorgd door Pia de Kramer en Astrid Severens. Aanmelden kan via de briefkaart bij de Sportpraktijk. Bij genoeg animo, start de cursus 18 oktober.

Collecteweek Nationaal MS fonds

In de week van 19 t/m 24 november komt er in de hal een collectebus te staan. Op deze manier wil de Sportpraktijk zijn steentje bijdrage aan het onderzoek naar MS. Alvast bedankt voor je bijdrage.

Yoga try-out les

Lijkt het je leuk om eens een yoga les te volgen? Viktoria Spaans is onlangs in de Infirmerie begonnen met het geven van yoga lessen. In de toekomst wil ze misschien hier bij ons in de Sportpraktijk ook les gaan geven. Heb je interesse in een proefles, schijf je dan in op de lijst die in de hal hangt. Weet je niet zeker of yoga iets voor je is, dan kun je altijd informatie vragen bij Aryanna.

Fitcheck

De fitcheck is een uitgebreide check, waarin je lengte / gewicht / vet% / BMI / bloeddruk / cholesterol / hemoglobine (ijzerwaarde in bloed)/glucose / uithoudingsvermogen (fietstest) gemeten worden. De maanden september en oktober hebben in het teken gestaan van deze Fitcheck. Erik is druk bezig geweest met het testen van de mensen van het Gemeentehuis en Aryanna heeft het damesteam van Basketbal Vereniging Voorne getest. Deze dames wilden voor aanvang van het competitie seizoen weten hoe ze ervoor stonden. Aan het einde van het competitie seizoen doen ze weer de test, om zo te kijken of de trainingen en een eventuele aanpassing van de leefstijl een positieve invloed heeft op het resultaat.

Doe jij ook aan een teamsport en lijkt het je leuk om zoiets ook voor jouw team te organiseren, vraag dan meer informatie aan Aryanna of Erik. Maar ook als je niet aan teamsport doet, maar gewoon eens wilt weten hoe je ervoor staat, kun je een test aanvragen.

Marathon sponsor actie in februari

In het kader van ons 10 jarig bestaan, organiseren wij op zaterdag 23 februari 2019 een sponsormarathon. Dit jaar kun je je inschrijven voor Perfect Pilates, Hit-cycling, Cognitieve fitness en Shiatsu massage.

Het goede doel waarvoor wij gekozen hebben is:

Stichting Voor Sara. De stichting strijdt voor onderzoek naar de zeldzame spierziekte MDC1A. Je kent deze stichting misschien al door de actie van Marjoke van Stijn. Zij liep dit jaar de Nijmeegse vierdaagse voor dit goede doel. Voor meer informatie www.voorsara.nl

Noteer 23 februari dus alvast in je agenda!

Deskundigheidsbevordering en cursussen:

Margien is momenteel bezig met de tweede cursus Cognitieve fitness. Bij cognitieve fitness houden we het geheugen actief door geestelijke uitdagingen te bieden, fysieke inspanning te leveren en ontspanningsoefeningen te doen. Cognitieve fitness richt zich op geheugen en concentratie, logisch denken en ruimtelijk inzicht en coördinatie- en reactievermogen.

Cognitieve fitness wordt aangeboden in een 15-weekse cursusvorm. Voor meer informatie kun je terecht bij Margien.

Aryanna is in de afronding voor haar diploma Wellness masseur. Hiervoor moet zij nog een aantal weekenden stagelopen. Het eerste weekend van de ontspanningsmassage was in september, straks in november gaat ze stage lopen bij de cursus "meditatie- en intuïtietraining". In december is de afsluiting met de klassieke massage. Daarna mag zij haar diploma in ontvangst nemen.

Susan heeft inmiddels haar diploma in ontvangst mogen nemen voor haar uitgebreide EHBO cursus, die ze gevolgd heeft bij De Koning opleidingen. Ze is nu een erkend EHBO-er.

In 2011 heeft Erik een cursus gevolgd over hartrevalidatie. Hij heeft toen veel geleerd over alles waarmee je te maken krijgt bij revalidatie van hartpatiënten. Er is veel bewondering ontstaan over het menselijk hart. Je raakt hier nooit over uitgeleerd, zo bijzonder. Deze zomer heeft hij weer zo'n cursus gevolgd maar nu bij de Hartstichting. Weer veel geleerd en het een en ander opgefrist. In een paar jaar tijd is er weer veel ontwikkeld en ontdekt in de cardiologie. Zo wordt de reanimatie die je leert bij EHBO steeds verbeterd om nog effectiever te zijn.

Momenteel bestaat het Thoraxcentrum in het Erasmus Medisch Centrum 50 jaar. Ter gelegenheid hiervan organiseren ze van september t/m november openbare lessen over... het hart! Cardiologen vertellen over hun specialisatie. Erg bijzonder om dit te mogen volgen. Een aantal van ons zijn al bij één of meer lessen aanwezig geweest.

Wist je dat... ?

- als je spullen vergeten of kwijt bent, je in de witte kast in de hal kunt kijken of ze daar erbij liggen.
- wij het erg waarderen als je je eigen beker of fles meeneemt. Hiermee proberen we het gebruik van plastic bekken te verminderen. "Een beter milieu begint tenslotte bij jezelf...!"
- Als je toch een plastic beker gebruikt, wij het erg op prijs stellen als je deze in de witte koker naast de wastafel deponert en dus **niet** in de prullenbak.
- het hygiënischer voor jou en je medesporters is om een handdoek op de attributen neer te leggen, voordat je met de oefening begint. (Als de veiligheid het natuurlijk toelaat).