

*** Nieuwe medewerker Heidi Elling* Fietstocht Alp d'Huez * Gewijzigde openingstijden FysioSport (Fitheid)*
Behandeling carpaal tunnelsyndroom ***

Even voorstellen: Heidi Elling

Sinds 4 januari 2010 ben ik, Heidi Elling werkzaam als fysiotherapeute bij Fysio-Actief Sneek. Daarnaast werk ik ook 2 dagen bij Andringa Fysiotherapie.

Ik woon in Tolbert (Gr) samen met partner Edwin en onze kinderen Olav (8jaar) en Marije (6 jaar).

In 1991 ben ik afgestudeerd aan de opleiding Fysiotherapie in Groningen en ben de afgelopen tijd werkzaam geweest in Oosterwolde (Fr).

Op dit moment ben ik bezig met het afronden van de opleiding Manuele Therapie, waaraan ik veel plezier beleef. De vrije tijd die ik heb besteed ik met gezin en af en toe sla ik balletje (tennis). Ik denk dat ik een leuke tijd tegemoet ga in deze bloeiende, vooruitstrevende praktijk.



FysioSport (fitheidtrainingen)

Vanaf 1 maart zullen de fitheidtrainingen vallen onder de naam **FysioSport**. De abonnementskosten en de algemene voorwaarden zullen niet veranderen. Wel zullen de openingstijden voor FysioSport worden aangepast. De **vernieuwde openingstijden vanaf 1 maart** voor FysioSport zullen zijn:

Ma.	10:00-12:00	17:00-21:00
Di.	08:00-11:00	17:00-21:00
Wo.	08:00-11:00	17:00-20:00
Do.	10:00-12:00	17:00-21:00
Vr.	08:00-12:00	16:00-19:00
Za.	08:00-10:00	

Op deze uren bent u van harte welkom om te komen trainen! Buiten deze tijden is trainen voor FysioSport helaas niet meer mogelijk.

Gebruik Bovenzaal FysioSport

Aangezien er meer medische groepen bij zijn gekomen, zal het gebruik van de bovenzaal op bepaalde uren voor FysioSport niet meer mogelijk zijn. Dit wordt vanaf heden aangegeven d.m.v. een rooster naast de deur van de bovenzaal. Het is dan dus niet meer toegestaan om tijdens deze uren in deze zaal te trainen.

Niet nagekomen afspraken

We hebben het al eerder in de nieuwsbrief vermeld, maar willen het graag nogmaals onder uw aandacht brengen: de 24-uurs regel.

Indien u verhinderd bent en uw afspraak af wilt zeggen, dan vragen wij u dit minimaal 24 uur van tevoren aan ons door te geven. In andere gevallen zijn wij helaas genoodzaakt u de gereserveerde tijd in rekening te brengen. Wilt u hieraan denken! In geval van ziekte vragen wij u direct om 08.00 uur af te bellen. Op die manier hoeven we niemand onnodig teleur te stellen.

Opknappbeurt Praktijk Kleinzand

Het zal u niet zijn ontgaan. Momenteel ondergaat het pand aan het Kleinzand een ware metamorfose. Schilders en bouwvakkers zijn druk bezig om alles op te knappen en het resultaat mag er zijn! Hoewel iedereen er alles aan doet om de overlast tot een minimum te beperken, zult u ongetwijfeld enige hinder ondervinden. Wij bieden u hiervoor onze verontschuldiging en rekenen op uw begrip. De planning is dat het eind februari grotendeels klaar zal zijn. Ook zal er dan nieuwe apparatuur komen, waardoor er nog meer mogelijkheden zijn om te werken aan uw herstel en/of conditie!



Fietstocht Alp d'Huez

Een aantal van onze FysioSport leden heeft het plan opgevat de Alp d'Huez te befietzen.

Eén van de deelnemers, Cees Regeling, houdt u middels onze nieuwsbrief op de hoogte.

"De zaterdag was weer netjes gevuld met een training in de ochtend en een uitreiksessie in de middag. Een uitreiksessie?...meer een passessie! We hadden immers de toezegging gekregen van Jan Terpstra tweewielers dat we door hun in de kleren en accessoires gestoken zouden worden. Dus met de hele groep naar de bovenverdieping van hun winkel in Sneek. Ook wederom een goede training want onze buikspieren werden door het vele lachen danig op de proef gesteld. Alles is door hun echt super geregeld en we hebben alle materialen reeds in ontvangst mogen nemen. Dan kom je thuis met al je spullen en ga je heerlijk aan de slag.....nou nee....moeder natuur dacht daar anders over en om nu meteen je nieuwe materiaal aan de pekel over te geven...Afgelopen weekend was dan eindelijk die eerste tocht daar...bij min 8 graden. Alle kleding over elkaar heen getrokken en Jacob en ik op de fiets. We hadden een leuke tocht uitgezet van 50 kilometer om eens te beginnen. Maar de kou zat er na de eerste 10 al zo ver in dat we eigenlijk niet meer konden lachen. Tot overmaat van ramp stopten we in Sloten om wat te drinken en daar kwam ik tot ontdekking dat ik wanneer de rechtervoet uit de pedaalclip is ook beter aan die kant kan afstappen en niet aan de linkerkant die nog NIET los is.... Een hele gracieuze valpartij was het gevolg, gelukkig zonder schade!

Namens team Alp Duez (de vijf alpjes)

Cees Regeling

Wordt vervolgd....

Dove vingers?

pijn,soms hevige,een verstoorde nachtrust?

Snelle hulp bij Carpaaltunnel syndroom

zonder operatie



Inmiddels hebben we al veel goede resultaten bereikt met de behandelingen van het Carpaaltunnel syndroom. Hebt u belangstelling hiervoor, of wilt u meer weten, vraag ons gerust!

Nieuwsbrief Centrum Fysio-Actief Sneek
Kleinzand 147-149, 8601 BG Sneek / Thomas Zandstrastraat 1, 8602 CW Sneek
Tel.nr.: 0515-43 43 55
www.fysio-actief.nl / info@fysio-actief.nl