

*** Actief in vorm * Subsidie * Afmelden afspraak * Nordic Walking * Massage *
Anni Friesinger * Nieuw Gezicht * Elfstedenwandeltocht**

Actief in vorm

Vindt u het ook zo moeilijk om af te vallen en op gewicht te blijven? Wij bieden weer de mogelijkheid om in groepsverband actief bezig te zijn met gewichtsverlies. Indien u verzekerd bent bij De Friesland, dan wordt het programma voor een groot deel vergoed. Bent u gemotiveerd om zelf iets aan uw overgewicht te doen? Geef u op voor de nieuwe cursus! Ook oud-deelnemers van cursus "Sportief op Gewicht" kunnen weer meedoen.



Deze opleiding voor detailhandelsondernemingen wordt mede mogelijk gemaakt door het Europees Sociaal Fonds. De opleiding is bedoeld voor medewerkers in de detailhandel die tijdens hun werk fysiek belastende activiteiten uitvoeren. Na afloop van de training is men in staat om op verantwoorde wijze goederen te verplaatsen, met of zonder hulpmiddelen. Het uiteindelijke resultaat: een verminderde kans op fysieke klachten en een lager ziekteverzuim. Deelnemers uit detailhandelsondernemingen kunnen voor deze opleiding in aanmerking komen voor ESF-subsidie.

EUROPESE UNIE



Het
Europees Sociaal Fonds
investeert in uw toekomst!

Nordic Walking

Nordic Walking is een manier van wandelen waarbij het hele lichaam wordt getraind. Het vergt meer inspanning dan wandelen in een stevig tempo. Bovendien heeft Nordic Walking een weldadig effect op nek, schouders en bovenrug. Inmiddels zijn er 2 nieuwe cursussen Nordic Walking gestart. De cursus bestaat uit 7 lessen totaal. Lijkt het u leuk om mee te doen? Opgeven voor de volgende cursus kan nog steeds! Data en tijden worden in overleg vastgesteld.

Subsidie voor "Veilig fysiek werken"

Vanaf 1 februari 2009 bieden wij de opleiding "Veilig fysiek werken" uit de categorie "Arbo en tilvaardigheden".

Afmelding afspraak

Zoals u misschien al heeft gelezen of van ons heeft gehoord zijn wij helaas genoodzaakt kosten in rekening te brengen als u uw afspraak korter dan 24 uur van tevoren afzegt. Deze kosten worden niet vergoed door de verzekeraar. Houdt u daar rekening mee! Indien u bent verhinderd, laat ons dit dan uiterlijk 24 uur van tevoren weten. In geval van ziekte maken we een uitzondering, maar dan graag afbellen voor 10.00 uur. Eventueel kunt u een bericht achterlaten op ons antwoordapparaat. In alle andere gevallen zal de gereserveerde tijd in rekening worden gebracht.

Sportmassage

Wist u dat wij (sport)massage aanbieden? U kunt een behandeling reserveren voor een heel of een half uur. Door middel van verschillende massagetechnieken wordt de conditie van uw spieren verbeterd. Dit werkt tegelijk herstellend en ontspannend.

We hebben eveneens tegoedbonnen voor sportmassage. Erg leuk om eens kado te geven.



Anni Friesinger

Sinds augustus vorig jaar is Anni Friesinger bij ons in revalidatie na haar knie operatie. Momenteel doet ze weer mee met de wereldtop op de 1000 m en 1500 m, en dat doet ze erg goed! Ze heeft in februari in Heerenveen de wereldbeker 1500 m gewonnen en mag in maart meedoen met de wereldkampioenschappen afstanden op de 1000 m en 1500 m. Dit zijn tevens de afstanden die ze volgend jaar in Vancouver op de Olympische spelen wil rijden. Haar laatste doel in haar lange schaatscarrière, OLYMPISCH GOUD! Ze hoopt dan in de voetsporen van haar toekomstige man Ids Postma te treden. Wij als Fysio-Actief zullen haar hierin alle steun, support en de "beste" medische begeleiding geven.

Als dank heeft ze ons een schaatspak gegeven, waarin ze al meerdere prijzen heeft gewonnen. Binnenkort hangt dit pak op een mooie plaats in onze trainingszaal.

In haar team zitten o.a. Judith Hesse (500 m) en Jan Friesinger (1500 m). Ook zij gaan dit jaar naar de wereldkampioenschappen afstanden. De schaatsers zullen dit winterseizoen niet meer in Sneek komen, maar in de zomer komen ze met het hele team terug in Friesland voor meerdere trainingsperiodes. De training zal

bestaan uit schaatsen op "zomerijs", skeeleren en krachttraining bij Fysio-Actief. Edwin, Ronnie en Thea zullen dan de medische begeleiding verzorgen.

Even voorstellen: Rianne Venema

Hallo!

Ik ben Rianne Venema. Ik kom uit Leeuwarden en ben 23 jaar.

Komende 10 weken loop ik hier mijn laatste stage voor de opleiding Fysiotherapie, welke ik in Groningen volg. Ik ga het hier zeker naar mijn zin krijgen en ik hoop ook iets voor u te kunnen betekenen!

Nieuwe T-shirts van Fysio-Actief

U hebt ze vast al zien hangen achter de balie. De shirts van Fysio-Actief. Ze zijn te koop! We hebben een aantal verschillende modellen in diverse kleuren en maten. Prijzen variëren van €12,50 tot €17,50 per shirt. Onze voorraad is beperkt, maar als u aangeeft welk shirt, maat en kleur, dan bestellen we graag voor u.

Elfstedenwandeltocht

Van 19 tot en met 23 mei 2009 wordt de 63^e elfstedenwandeltocht georganiseerd. Wilt u hier aan mee doen, dan kunnen wij u helpen met het opstellen van uw trainingsschema. Goede training vooraf voorkomt problemen tijdens de wandeltocht. Als er meerdere mensen vanuit onze praktijk meedoen, dan zullen wij zorgen voor shirtjes of petjes van Fysio-Actief!



Trees weer terug

U merkt het vast aan de bloemen op tafel: Trees is voor enkele uren in de week terug op het Kleinzand. Hoewel haar revalidatie nog in volle gang is, begint ze langzaam haar werkzaamheden deels te hervatten. We zijn blij haar hier weer te zien!