

Januari
2009

Nieuwsbrief

1e jaargang, 1e kwartaal

Het verschil tussen bewegen en trainen

Bij Center maken we een duidelijk onderscheid tussen bewegen en trainen.

Om het lichaam elke dag weer goed te laten functioneren en om in balans te blijven moet je eten, drinken, bewegen en voldoende rust hebben. Normaal gesproken is (volgens de Nationale Norm voor Gezond Bewegen) 30 minuten matig intensief bewegen per dag voldoende. Als je onder de 18 bent of overgewicht hebt is het gewenste aantal minuten per dag tenminste 60.

Training heeft daarentegen niet alleen als doel om je gezondheid te onderhouden, maar ook om de prestaties van het lichaam te verhogen of om gewicht kwijt te raken. Trainen doe je met een hogere intensiteit dan gedurende de dagelijkse portie bewegen.

In eerste instantie is onze missie om u er toe te bewegen (hoe toepasselijk) om aan de norm

Gezond Bewegen te voldoen. Pas als u dagelijks voldoende beweging heeft, is het zinvol om daar eventueel een vorm van training aan toe te voegen.

Daarom beoordelen wij regelmatig of u lichamelijk nog aan de norm van het dagelijks bewegen voldoet. Vanaf januari 2009 gebruiken wij hiervoor een fitheidscan.

Aan de hand van vragenlijsten en verschillende testen en metingen laten wij u ervaren wat intensief bewegen is, gaan wij na of u (nog) "gezond beweegt" en hoe uw fitheid er voor staat.

Bij de bespreking van de uitslag, enige dagen later, zullen wij indien nodig uw trainingsdoelen bijstellen en eventueel het programma aanpassen.

Kom dus zo snel mogelijk langs bij de balie voor een afspraak voor een fitheidscan.

Center Nieuwsbrief

Dit is de eerste echte Center Nieuwsbrief; dat er nog vele mogen volgen! We hopen dat u de informatie nuttig vindt. We zullen voorlopig vier maal per jaar een nieuwsbrief uitbrengen.

Mededelingen op de website

We zullen belangrijke informatie en mededelingen ook steeds vaker op de website melden. Vergeet dus niet regelmatig bij Mededelingen te kijken, zodat u niets mist.

Afmelden

We zijn graag tijdig op de hoogte als u niet op uw afspraak kunt komen. Afmelden voor therapie en/of trainingen kan altijd via de telefoon (eventueel via het antwoordapparaat). Als u van te voren weet dat u afwezig gaat zijn, loop dan na de training even bij de balie langs om het te melden.

DTO — Directe Toegang Oefentherapie

Vanaf 1 juli 2008 is naast fysiotherapie ook Oefentherapie Mensendieck direct toegankelijk. Ook Center biedt u mogelijkheden voor oefentherapie.

Recht op therapeutische behandeling in 2009

Als u gebruik maakt van de diensten van een fysiotherapeut dan horen daar kosten bij. U bent zelf verantwoordelijk voor de kosten. Gelukkig kunt u zich met een aanvullende zorgverzekering tegen een deel van deze kosten verzekeren. Ja u leest het goed 'een deel' want er het is een misverstand dat 100% verzekerd voor de medisch noodzakelijke fysiotherapie een synoniem is voor onbeperkt fysiotherapie

voor een aandoening. Om u te vrijwaren van een onverwachte nota proberen we in 2009 dan ook zorgvuldig te handelen.

Na de mondelinge uitleg hebben we besloten een en ander ook nog even op onze website te zetten. Kijk dus bij 'Vraag en Antwoord' op de website (www.c-enter.org) om meer te weten te komen.

Versterking in de trainingszaal

Vanaf eind januari zullen de therapeuten in de trainingszaal worden bijgestaan door studenten fysiotherapie. Deze studenten zullen worden ingezet in de warming-up en cooling-down en

daarnaast behulpzaam zijn bij de oefeningen. De studenten worden geselecteerd en komen uit zowel vroege als latere opleidingsjaren.