

MEI 2009



Nieuwsbrief

1e jaargang, 2e kwartaal

Deze nieuwsbrief staat in het teken van de verbouwing van de trainingszalen van Center. De trainingszalen zullen twee weken niet toegankelijk zijn. In deze nieuwsbrief kunt u precies lezen wat er gaat gebeuren en wat dit voor u betekent. U kunt alle relevante informatie bovendien terug vinden op de website: <http://www.c-enter.org>.

Center wordt verbouwd

Zoals de meesten van u waarschijnlijk al gehoord hebben, worden de trainingszalen van Center twee weken gesloten vanwege werkzaamheden aan het klimaatsysteem. Er moeten ventilatiekanalen door de muur worden aangelegd en er komen stellingen in de zalen om bij het plafond te kunnen. De apparaten moeten dus verplaatst worden

en er komt veel stof vrij: helaas onmogelijk om in trainen!

De verbouwing begint de vrijdag na Hemelvaartsdag en zal daarna twee weken duren. Dus van **vrijdag 22 mei tot en met vrijdag 5 juni** kan er niet in de zalen getraind worden. Er worden dan alternatieve activiteiten georganiseerd.

De paden op...

We kunnen van 22 mei tot en met 5 juni niet in de zalen terecht. Daarom wordt er een alternatief programma georganiseerd, dat hoofdzakelijk zal bestaan uit Nordic walking en TheraBand oefeningen. Als het weer het toelaat gaan we naar buiten. Denk er aan geschikte kleding mee te nemen (u vindt een kledingadvies op onze website). Het buitenprogramma

vindt zo veel mogelijk op dezelfde tijden plaats als de trainingsuren die u gewend bent. U kunt zich bij de balie van Center inschrijven voor de tijden die u het beste uitkomen.

Degenen die fysiek niet in staat zijn mee te doen aan de buitenactiviteiten, kunnen terecht bij fysiotherapiepraktijk Haardstee. Daar kunt u net zo trainen als bij Center.

Medische Training bij Haardstee

Degenen die moeilijk mee kunnen doen aan de buitenactiviteiten, kunnen een afspraak maken om bij fysiotherapiepraktijk Haardstee te trainen. Haardstee bevindt zich in de buurt van de Amsterdamse Poort en heeft dezelfde trainingsfaciliteiten als u gewend bent bij Center. Bij de Center balie kunt u zich inschrijven voor de verschillende trainingstijden bij Haardstee.

Nieuw: Diëtist in huis.

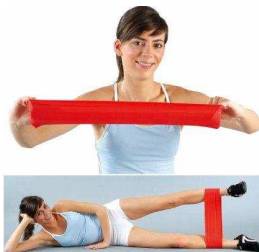
Vanaf 13 mei heeft praktijk Haardstee een eigen diëtist in huis. U kunt bij deze diëtist terecht als u vragen over voeding heeft, als u wilt weten hoe u af kunt vallen of wanneer u gewoon benieuwd bent wat een diëtist u te bieden heeft. Voor een afspraak bij de diëtist kunt u bellen met 06-10287295. U heeft overigens wel een verwijzing van uw huisarts nodig.

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).

Nordic Walking

Nordic Walking is een intensieve manier van wandelen met behulp van stokken: *poles*. Vanaf Center zullen wandeltochten gemaakt worden richting Abcoude, door natuurrecreatiegebied De Hoge Dijk.



TheraBand

De theraband is een brede elastische band waarmee oefeningen voor conditie en kracht kunnen worden gedaan. Het is een veelzijdige en leuke manier van trainen. Omdat er geen apparaten nodig zijn, kun je de oefeningen bovendien vrijwel overal doen.

