

Voor u de laatste nieuwsbrief van 2016 en tevens de eerste nieuwsbrief van 2017. Zoals ieder jaar worden er weer heel wat goede voornemens gemaakt en om iedereen te helpen bij sporten en afvallen zijn wij een samenwerking aan gegaan met Japke van Leunen. Hieronder lees je daar meer over.



We willen iedereen alvast prettige kerstdagen wensen en een gezond en sportief 2017.

Begeleid fitness en afvallen

We beginnen met een nieuwe periode van trainen en afvallen.

Iedere deelnemer krijgt een individueel trainingsprogramma toegespitst op persoonlijke doelen en rekening houdend met eventuele klachten.

Kosten per kwartaal: 2x per week trainen € 160,-
1x per week trainen € 110,-.

De trainingen vinden plaats op maandag, woensdag- en/of vrijdagavond van 18:00-19:00 of van 19:00-20:00.

Japke van Leunen
voedings- en
gewichtcoach



Als aanvulling op de fysieke trainingen biedt Japke onze sporters een traject aan met een individueel voedingsadvies en persoonlijke doelen. Er wordt gewerkt vanuit het boek 'slank in 8 stappen'.

Raadpleeg voor meer informatie en prijzen haar website: www.japkevanleunen.nl

Voor de sporters die nu al op de maandag, woensdag en vrijdagavond sporten zijn er kleine veranderingen in 2017. De trainingen beginnen op het hele uur. Dit betekent dat er van **18.00-19.00 uur** en van **19.00-20.00 uur** getraind kan worden onder begeleiding van Jeroen en Wietse.

Omdat er weer nieuwe instromers zijn, willen we de huidige sporters vragen een keuze te maken tussen één van de twee bovengenoemde tijden. Maak de voorkeurstijd kenbaar aan Jeroen/Wietse en we hopen dat iedereen zich zoveel mogelijk aan de tijden wil houden. Wisselen in overleg is altijd mogelijk!

Onze bekkenfysiotherapeut, Marjan de Vries, is helaas ziek. Ze hoopt in het nieuwe jaar weer langzaam haar werkzaamheden op te pakken. Marjan neemt zelf weer contact op met de betrokken patiënten en mocht er in de tussentijd een bekkenfysiotherapeutische behandeling nodig zijn, kan er contact opgenomen worden met Fysiotherapie Rozengracht in Harlingen tel. 0517-418100

Ontwikkelingen

Acupuncturiste Yolanda Groeneveld huurde tot voorkort een ruimte in Midland. Zij werkt inmiddels in haar nieuwe praktijk in de nieuwbouw van West. We wensen haar hier veel succes en plezier.

De vrij gekomen ruimte wordt nu gebruikt door onze eigen fysiotherapeuten, hier kan zowel individueel als later ook in kleine groepjes worden behandeld.

Door deze interne verhuizing is er een andere ruimte leeg gekomen, deze wordt per 1 januari 2017 gehuurd door het Hulpmiddelencentrum, zij zullen hiervandaan de uitleen op Terschelling regelen.



Onze eigen website is weer up-to-date. Onder het kopje *team* staat nu ook een werkkrooster vermeld, zodat zichtbaar is gemaakt welke fysiotherapeut op Midland of West zit.



Neem gerust eens een kijken op: www.fysiotherapie-tererschelling.nl en op onze Facebookpagina www.facebook.com/fysiotherapieterschelling

Graag tot ziens bij ons in de praktijk en op de website.

Wilma, Wietse, Kor, Jeroen,
Marit en Rianne





wsbrief 2016-2017 fysiotherapie Terschelling