



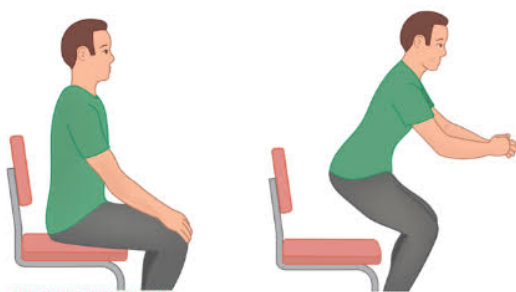
Beste Mensen,

Nu de zomer nadert en het warm is geniet u hopelijk van het mooie weer. In deze nieuwsbrief delen wij handige tips om in de zomer fit en blessurevrij te blijven, ook informeren we u over een aantal gewijzigde openingstijden op bepaalde dagen in de maand Augustus.

Fit en gezond de zomer door: 3 tips

Blijf in beweging maar plan slim:

Sport het liefst in de ochtend of laat in de avond. Vermijd intensieve trainingen op het heetst van de dag om overhitting te voorkomen. Een leuke oefening is opstaan en zitten 3x10 herhalingen.



Drink voldoende water:

Bij warm weer verlies je veel vocht, dit kan leiden tot uitdroging, spierkamping en vermoeidheid. Drink bij voorkeur minstens 2 liter water per dag, zeker als u actief bent.

Pas op met huishoudelijke taken:

Doe deze taken niet de hele tijd in dezelfde houding, neem ook regelmatig even pauze, dit voorkomt nek en rugklachten.

Gewijzigde openingstijden maand Augustus:

Donderdag 06-08: Fitness tot 12:00 uur

Vrijdag 07-08: Fitness tot 16:00 uur

Donderdag 13-08: Fitness tot 11:00 uur

Vrijdag 14-08: Fitness tot 16:00 uur

Woensdag 26-08: Fitness tot 11:00 uur

Gemaakte afspraken:

Heeft u met u therapeut afspraken opstaan buiten deze tijden, deze gaan gewoon door.

Wilt u nog snel een afspraak maken om de vakantie klachtenvrij in te gaan? Dan kunt u deze eenvoudig maken door een bericht te sturen via de QR code of 0658016984, ook zijn wij te bereiken op 045-7111655.



Met vriendelijke groeten

Team Fysiofactory