



MCD run

Op 7 oktober gaan we weer lopen voor het Goede Doel, 1 km voor de kinderen en 5 of 10 km voor de volwassenen.



Dit jaar is de opbrengst voor de aanleg van een Cooper-testbaan in Dwingeloo. De start en finish zijn op de Brink bij Grand-Cafe de Brink. Opgeven via inschrijven.nl.

Voor een goede voorbereiding kun je meedoen aan een loopclinic vanaf woensdagavond 29 augustus olv Wout van Drunen van Atletiekvereniging Dwingeloo.

Oncologie

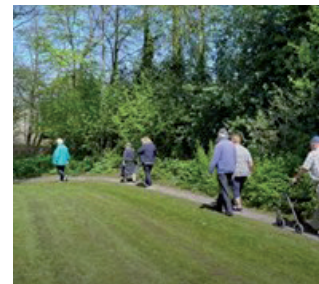
Laura heeft zich gespecialiseerd in de begeleiding bij behoud of verbetering van fitheid rondom de medische behandeling voor kanker. De training bestaat voornamelijk uit conditie- en spierkrachttraining.

Voor iedereen is het belangrijk om dagelijks 30 minuten te bewegen. Tijdens en na de behandeling van kanker zult u zich niet iedere dag even fit voelen en is het belangrijk dat u leert omgaan met deze wisselende belastbaarheid. Buiten de training die u bij ons krijgt wordt er ook met u besproken hoe u in het dagelijkse leven optimaal om kan gaan met uw energie en leert u uw grenzen herkennen en bewaken.

Dwingeloopt

De wandelgroep loopt nog steeds elke donderdagmiddag. Onder begeleiding van Norbert Baas, wandelcoach. Er wordt toegewerkt naar de eindwandeling op 7 oktober tijdens de MCD-run. De start is bij de entree van woonzorgcentrum de Weyert. Om 13.00 start de 1 kilometer en om 13.30 de 3 kilometer.

Nieuwe deelnemers zijn van harte welkom. Er zijn tot 7 oktober geen kosten aan verbonden!



Joost

Vanaf 15 juni is Joost Schoon bij ons weer werkzaam in de praktijk op maandag en donderdag. Een bekend gezicht want vorig jaar heeft hij stage gelopen bij ons en aansluitend waargenomen in de zomerperiode.



Fysiotherapie Dwingeloo

Tineke Agterbosch, Laura Nijsingh en Rianne Hoogveen