

ISOKIN VITAAL

november 2011

Asselsetraat bedrijvenloop

Marcel, Johann, Linda en Esmay hebben meegelopen met de asselsetraat bedrijvenloop.

Helaas is Marcel vroegtijdig uitgevallen, maar Johann, Linda en Esmay hebben mooie tijden kunnen lopen.

Esmay is zelfs derde geworden bij de dames!

Langs deze weg bedanken we iedereen die aanwezig is geweest en voor alle aanmoedigingen.

Spaaractie

De dinerbonnen zijn gewonnen door Dhr. Vermaas. Van harte gefeliciteerd namens het ISOKIN team.



ISOKIN Training en Therapie
Jean Monnetpark 19
7336 BA Apeldoorn
055-5431082
www.isokin.nl
isokin@isokin.nl

Even voorstellen.....

Per 7 november is Myriam Zweekhorst officieel bij ons in dienst als sportinstructeur. Ze zal de woensdagavond werken die op dit moment wordt opgevangen door Emily.

Emily heeft haar stage bij ISOKIN positief afgesloten en zij zal zich verder op haar studie



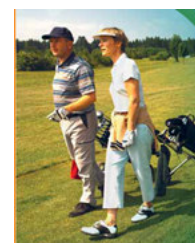
Etalage benen?

Hoe houdt u uw klachten rond etalagebenen onder controle met fysiotherapie?

Na een stukje lopen voelt u pijn, kramp of vermoeidheid in uw been. Steeds moet u even stilstaan om de pijn te laten zakken. Dat kan wijzen op zogenoemde etalagebenen. Wie met deze klachten in een winkelstraat loopt, lijkt steeds even stil te staan om een etalage te bekijken. Vandaar deze naam.

De klachten ontstaan doordat de slagaders van het been door aderverkalking vernauwd zijn. De vernauwing zorgt voor een verminderde aanvoer van bloed en dus van zuurstof naar de beenspieren.

[Meer details](#)



Schuilen helpt niet... bewegen wel!

Miljoenen Nederlanders gebruiken antidepressiva. Sporten is voor velen wellicht een beter alternatief. Uit onderzoek blijkt dat hardlopen in de vorm van rustige duurlopen op korte termijn in veel gevallen net zo effectief is als bv Prozac. Door het bewegen maakt het lichaam endorfines (gelukshormoon dat je een goed gevoel geeft) aan, maar ook eetlustremmende hormonen. Dat helpt om je gewicht te controleren. Houdt je niet van hardlopen? Fietsen, zwemmen of trainen in de sportschool hebben hetzelfde effect.



Als u wilt dat we uw naam van onze verzendlijst verwijderen, [klikt u hier](#).

Vragen of opmerkingen? Stuur een e-mail naar isokin@isokin.nl of bel (055)5341082