

BizzyFit Club inspireert mij!



Elizabeth Wind is sinds juli 2008 lid van de BizzyFit Club Special. Op advies van haar huisarts is ze gaan bewegen in de moderne sportaccommodaties van Sportstad. Inmiddels is Elizabeth erg gemotiveerd om haar overgewicht kwijt te raken en een gezonder eetpatroon aan te nemen.

Hoe bent u bij de BizzyFit Club terecht gekomen?

"Ik las een advertentie in de krant van de BizzyFit Club. Toen duidelijk werd dat het sporten bij de BizzyFit Club werd vergoed door de verzekering, heb ik contact opgenomen met mijn huisarts. Zelf had ik last van overgewicht, waardoor ik nek- en schouderklachten had en geen goede conditie. Uiteindelijk ben ik in juli 2008 op verwijzing van mijn huisarts bij de BizzyFit Club terecht gekomen. Na tien weken trainen boekte ik direct resultaat, waardoor ik verder ben gegaan."

Hoe vaak sport u?

"Ik sport twee keer per week, waarbij ik fitness- en hardlooptrainingen volg. Door de trainingen van de BizzyFit club ben ik 'verslaafd' geraakt aan hardlopen. Dit doe ik daarom vaak nog één à twee keer per week. Daarnaast ga ik nog vaak aquajoggen in het sportcentrum van Sportstad en zit ik thuis regelmatig zo'n veertig minuten op de home trainer."

Heeft het resultaat?

"Het bewegen heeft zeker resultaat. Toen ik begon met sporten woog ik 91 kilo. In totaal ben ik 18 kilo afgevalen, waardoor ik nu 73 kg weeg. Dit was niet alleen gelukt door twee keer te sporten bij de BizzyFit Club. Ik heb mijn levensstijl volledig moeten

veranderen door vaak te gaan sporten en een gezonder eetpatroon aan te nemen. Door de diëtist van de BizzyFit Club ben ik bewust geworden van een gezond eetpatroon. Ik weet nu bijvoorbeeld dat ik voor twee blokjes kaas veertig minuten moet lopen, daarom neem ik liever een stukje brood of fruit."

Heeft u mensen uit uw omgeving die u motiveren?

"Mijn gezin doet niet mee aan mijn gezonde eetpatroon. Omdat ik mij veel beter voel, blijf ik gemotiveerd om door te zetten. Ik kook vaak apart voor mij alleen. Zo neem ik regelmatig ander vlees dan de rest van mijn gezin en eet ik bruin volkorenbrood in plaats van witbrood. Mijn dochter motiveert mij wel om te gaan sporten. Zij mag graag zwemmen, waardoor ik met haar mee ga. Persoonlijk vind ik hardlopen leuker en neem ik haar mee. Wij motiveren elkaar!"

Wat vindt u van de begeleiding?

"De begeleiding is goed en erg persoonlijk. Dit is fijn, omdat alle voordeelingen en problemen worden vastgelegd in een persoonlijk dossier. Om dit bij te houden wordt ik eens per drie maanden getest. Het is elke keer duidelijk zichtbaar dat mijn gewicht en BMI afnemen. Ook tijdens de trainingen wordt iedereen goed geïnstrueerd. De trainers inspireren mij om verder gaan en gemotiveerd te blijven."

Wat is uw doel?

Ik wil nog zes kilo afvallen en dan zit ik op mijn streefgewicht van 67 kilo. Van mijn nekkklachten heb ik al geen last meer. Daarnaast wil ik door bewegen proberen mijn schouderklachten te

vermindern. Omdat ik in de thuiszorg werk, is dit lastig.

Ik wil medesporters meegeven dat motivatie het belangrijkste is. Men moet de moed niet laten zakken als het even minder gaat. Om echt af te vallen moet je naast de BizzyFit Club ook je manier van leven aanpassen. Dit kan door meer te bewegen en gezonder te leven!

Voor de jongere 'ouderen' is er Fifty-fit!

Op maandagochtend tussen 10.15-11.00 uur is er wekelijks een gevarieerd actief aquaprogramma met instructie voor personen in de leeftijd 50+. U kunt lekker fit blijven en soepeler bewegen in het ondiepe, heerlijk verwarmde doelgroepbad. Elke week een ander gevarieerd programma, waaronder aquafit, aquavaria, aquadance. Alle aquasporten worden een keer geïnstrueerd en in vlot tempo, zodat u merkt dat u 45 minuten lekker actief bezig bent. U voelt wekelijks de vooruitgang en blijft echt fit. Aanmelden is (nog) niet nodig. U kunt zo bij de groep aansluiten. Een los bad kost € 9,00, 10 baden zijn voordeliger, informeer daarvoor bij de receptie van het sportcentrum! Speciale actie: op maandag 20 april krijgt u na het fifty-fit zwemmen, gratis een kop koffie met wat lekkers erbij in het Sportstadcafé!

BizzyFit Club-Special betekent een jaar lang twee keer per week gezond en verantwoord bewegen. Bijgestaan door een professioneel begeleidingsteam. Gericht op uw mogelijkheden en met kennis van uw klachten. Met volop aandacht voor de behoeften en wensen van elke individuele deelnemer. BizzyFit Club-Special is de perfecte manier om u lekkerder te voelen en beter met eventuele klachten om te gaan. Sport, spel en speciale informatie (plús verrassende activiteiten) zorgen voor gezondheidswinst, plezier en motivatie. Na de intake gaat u in vaste groepen, onder extra begeleiding, twee keer per week één uur lang bewegen in de hypermoderne accommodaties van Sportstad Heerenveen.

Voor wie?

Heeft u fibromyalgie, diabetes, astma/COPD, overgewicht (BMI >30) of rug-, nek- en/of schouderklachten, dan is de BizzyFit Club-Special ideaal voor u. Het unieke van BizzyFit Club-Special is dat een perfect uitgebalanceerd totaalprogramma is samengesteld.

Deskundige begeleiding

In de BizzyFit Club-Special wordt u professioneel begeleid door een team van specialisten, bestaande uit: diëtist, mental coach, verpleegkundig consulent, fysiotherapeut, bewegingswetenschapper en sportinstructeurs. Alles is erop gericht om u te laten genieten, om klachten te verminderen en om u lekker in uw lijf te laten voelen.

Bij inspanning hoort ook ontspanning. Daarom wordt er eenmaal per maand een extra activiteit georganiseerd. Helemaal gericht op een gezonde leefstijl. Dit kan bijvoorbeeld een sportieve clinic of workshop zijn, maar ook een kooksessie, kleuren kledadvies, een lezing over een speciaal onderwerp, een leuk sporttoernooi of een wellness-arrangement met sauna, massage en zonnebank.

Financieel voordeel

Met een verwijzing van uw huisarts kunt u zich bij de BizzyFit Club aansluiten. De aanvullende verzekeringen van De Friesland Zorgverzekeraar vergoeden een groot deel van het programma. Bent u aanvullend verzekerd bij Zorgverzekeraar De Friesland, dan zijn de kosten 25,00 euro per maand.

Meer informatie?

Telefoonnummer 0513-614800 t.a.v. Rinse Bleeker. Ook kunt u terecht bij het cursusbureau van de drie thuiszorginstellingen, tijdens kantooruren te bereiken op telefoonnummer 0515-461298

