

# SPORTMASSAGE WALCHEREN NIEUWSBRIEF

Editie 2 – 2011

In deze nieuwsbrief leuke tips, aanbiedingen en interessante arrangementen. Veel lees plezier!

## Kustmarathon

Wat was het warm en zwaar voor de lopers. Wij hebben het als sportmasseurs flink druk gehad, met nogal wat "spoedgevalletjes" er tussen door.

De mensen die even door de uitputting niet goed werden, hebben we gelukkig goed kunnen helpen. De lopers waren ons ook erg dankbaar, en daar doen we het tenslotte ook voor: een blij loper is een blij masseur!

## Exclusief voor lopers Loopgroep Zeeland

Naast de 10% korting nu nog meer voordeel!

**Winter arrangement** 2011/2012 (Periode: 1 november tot en met 30 april), iedere maand een massage (totaal 5) van 30 minuten normaal €87,75 nu €80,=

## Nieuwe leden Loopgroep Zeeland

Ik wil de nieuwe leden van Loopgroep Zeeland er op attenderen dat ze naast de vele andere voordelen ook voordelig van een sportmassage kunnen genieten, de intake is gratis, eerste behandeling slechts € 12.50 en op een vervolg behandeling 10 % korting.

## Workshops

Op verzoek van diverse mensen houden we dit najaar workshops massage.

Inhoud workshop:

- Deze workshop richt zich op mensen die in huiselijke kring een eenvoudige massage willen geven. Je leert een aantal eenvoudige basis technieken om op verantwoorde wijze een heerlijke ontspanningsmassage te geven.
- Je doet de workshop samen met je partner, zus/broer, vriend/vriendin, zoon/dochter.
- Je krijgt een korte uitleg over de anatomie en bespreken wanneer je wel en niet mag masseren.
- Daarna volgt het praktische deel, waarin we vooral veel oefenen.
- Na het volgen van de workshop krijg je een leuke attentie.
- Duur: 2 1/2 uur, van 19.30 – 22.00 uur
- Kleine groepen van maximaal 4 personen (2 x 2)

- Wanneer: dinsdag 29 november, dinsdag 6 december, dinsdag 20 december
- Kosten: 65,= voor 2 personen

Opgeven kan via de mail of telefonisch, zie gegevens onderaan de nieuwsbrief.

## Opleiding Blessurepreventie

Mijn taak als sportmasseur is het voorkomen van blessures en het tijdig signaleren van vroegsymptomen. Om sporters daarin nog beter te begeleiden en te adviseren volg ik momenteel de opleiding blessurepreventie van het NGS.

Tijdens de opleiding leren we o.a. nieuwe meet methoden, gebruik van Janda technieken, tape technieken en blessure behandeling. In mei hoop ik de opleiding af te ronden met een examen en scriptie.

## Uitbreiding Sportmassage Walcheren

Vanaf 1 januari verwelkomen we bij Sportmassage Walcheren een nieuwe masseuse, namelijk Danielle Sies. Danielle geeft naast sportmassage ook hotstone massage, ayurvedische massage en de kokos stempel massage.

## Najaarsaanbieding BioFreeze (Aktie geldig tot 31 december 2011)

Tube Biofreeze van 110g, normaal €12,95 nu bij Sportmassage Walcheren € 10,=



## Tips sporten met winter weer!

Laat je hardloopschoenen niet op de verwarming drogen, maar doe wat proppen krantenpapier in je schoenen. Te veel warmte is niet goed voor je schoenen.

Als er een harde gure wind staat is het een stuk kouder. Houdt rekening met deze extra koude omstandigheden door wat dikkers aan te doen.

Als het erg koud is kan je ook thuis de warming-up doen.

Zorg er voor dat je gezien wordt in het donker. Gebruik een lampje, reflecterend hesje, reflecterende bandjes of een hesje met led verlichting.

Bij erg koud weer kan je het beste een muts dragen, omdat je veel energie (ongeveer 40%) via je hoofd verliest. Als het erg koud is kan lichaamsdelen (lippen, gezicht, handen etc.) invetten met vaseline.

*Sportmassage Walcheren is vanaf 4 november tot en met 20 november afwezig! Afspraken kunnen gemaakt worden via de email of spreek een boodschap in.*

## In de laars of onder de boom!

Wellicht een goed idee voor je verlanglijstje, vraag aan de Sint of de Kerstman een massage cadeaubon.

Heb je naar aanleiding van deze nieuwsbrief vragen of wil je een afspraak maken voor een behandeling dan kun je contact opnemen via onderstaande gegevens.

Sportmassage Walcheren  
Dreesstraat 2  
4384 DC Vlissingen  
06 – 11 15 13 30  
Email: [sportmassagewalcheren@gmail.com](mailto:sportmassagewalcheren@gmail.com)

Groeten,

Robert-Jan en Danielle