

HET LAATSTE NIEUWS

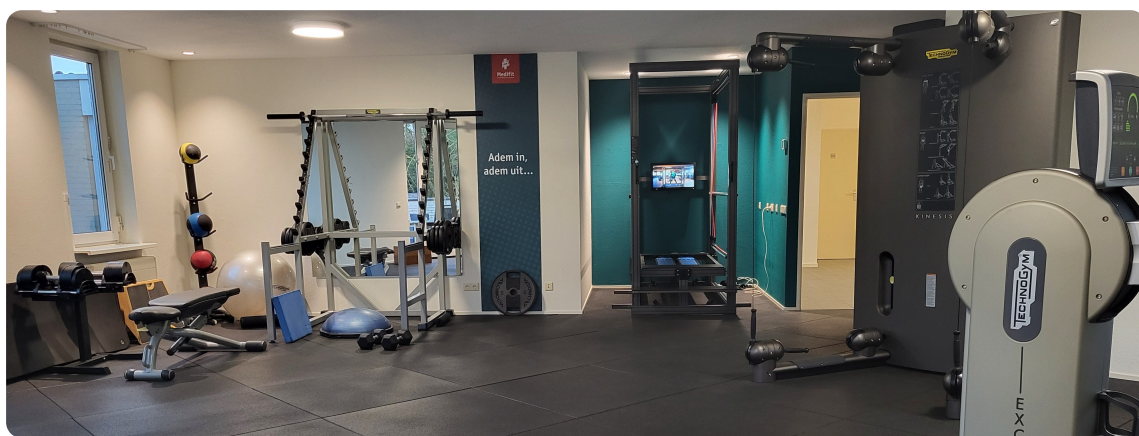
December 2025

Nr. 4

Het jaar is bijna rond: blijf in beweging, ook in de feestmaand!

Beste lezer,

En zo is het alweer december. Een maand van feestdagen en gezelligheid, maar het is ook de maand van verleiding en drukte. Juist een belangrijk moment om goed om jezelf te denken. Wij helpen je graag om sterk en soepel het nieuwe jaar in te gaan, met inspirerende oefeningen en gezonde gewoontes. Daarnaast is er bij Medifit in de afgelopen maanden weer veel gebeurd en zijn we met het team ook nog een mooi weekend weggeweest. Lees dus snel verder!



Nieuwe apparatuur!

Vanaf oktober hebben wij de praktijk uit kunnen breiden naar boven. Hier hebben we daardoor extra ruimte om te trainen en beneden extra apparaten neer kunnen zetten. Daarnaast staat er nu boven ook een nieuw apparaat: de SensoPro! In de toekomst zal dit apparaat, samen met een 2e, beneden in de trainingszaal komen te staan.



De rode brievenbus

Onze collega Ronald neemt eind van dit jaar, na bijna 40 jaar, afscheid van Medifit. Heb je nog een leuke herinnering of wens voor hem? Stop de boodschap dan in de rode brievenbus in de wachtkamer op onze hoofdlocatie aan de Wethouder Rebellaan.

Fit de feestdagen door

December is een maand vol feestdagen, drukte en verleidingen. Juist daarom is het belangrijk om bewust in beweging te blijven. Korte, regelmatige activiteiten houden je energiek en helpen je lichaam soepel en sterk te blijven, ook wanneer het buiten koud en donker is.

Al 10 tot 15 minuten per dag kan het verschil maken: een wandeling na de maaltijd voor een stabielere bloedsuikerspiegel, een korte mobiliteitsroutine om spanning te verminderen of even naar buiten voor frisse lucht.

Bewegen in de kou heeft bovendien een extra voordeel: je lichaam werkt harder om warm te blijven, wat de doorbloeding verbetert en de spieren actief houdt.

Hier is een selectie van oefeningen die thuis goed uit te voeren zijn om je lichaam actief te houden:

1. **Stoelsquat (zit-sta)** – versterkt benen en heupen; gebruik de handen licht als ondersteuning.
2. **Wand- of aanrechtpush-up** – traint borst, schouders en armen zonder belasting.
3. **Heupbrug** – versterkt onderrug, bilspieren en hamstrings.
4. **Enkel- en kuitheffing** – verbetert stabiliteit en helpt vallen voorkomen.
5. **Rug achterover strekken** – zorgt voor lenigheid in de onderrug

Ook voor jongeren is deze periode belangrijk!

Door de winterstop in sporten zoals voetbal, hockey en korfbal bewegen zij minder, waardoor spierkracht en conditie kunnen afnemen. Bij de herstart in januari vergroot dit de kans op blessures. Korte, gerichte trainingen helpen dit te voorkomen:

- Krachtcircuits voor benen, romp en bovenlichaam
- Explosieve oefeningen voor snelheid en sprongkracht
- Mobiliteits- en stabiliteitstraining

- Lichte intervaltraining
- Buiten wandelen of joggen in de kou.

Kortom, december hoeft geen pauze te zijn voor je gezondheid, maar juist een extra zet richting een **fitter begin van het nieuwe jaar**. Met slimme keuzes **binnen én buiten** blijf je sterk, fit en klaar voor 2026!

Openingstijden met de feestdagen

24 december: vanaf 17.00 gesloten ivm Kerstavond

25 december: gesloten

26 december: gesloten

31 december: vanaf 15.20u gesloten ivm Oudejaarsavond

1 januari: gesloten

Weekend weg

Samen uit, samen sterk: ons Medifit-teamweekend in Groesbeek zat vol energie en plezier! We trapt af met jeu de boules, genoten van een huisgemaakte pasta en gingen los tijdens de pub quiz. Na een dappere hardlooprondte in de stromende regen trokken we de natuur in, lunchten bij het pannenkoekenhuis en namen het tegen elkaar op in de escapeboot in Nijmegen. 's Avonds speelden we Ik hou van Holland en gingen de diehards nog door in het Nijmeegse nachtleven. "Teamwork, regen en veel lachen: ons Medifit-weekend in Groesbeek & Nijmegen was één grote powerboost!"



Vragen of opmerkingen na het lezen van onze nieuwsbrief? [Laat het ons weten!](#)



0342-414515
info@medifit.nl
medifit.nl

Wethouder Rebellaan 130, 3771 KA, Barneveld

[Afmelden](#)