



Nieuwsbrief maart



Nieuwsbrief maart

Dit is onze nieuwsbrief. Bedoeld om u op de hoogte te houden van de laatste ontwikkelingen op het gebied van sport en herstel. Graag delen wij informatieve onderwerpen die van belang kunnen zijn om gericht en veiliger te kunnen sporten of herstellen.

Sportgeneeskunde Rotterdam en Rotterdam Topsport samen in beweging

Sportgeneeskunde Rotterdam is sinds de oprichting van Rotterdam Topsport (in 1990) betrokken als medisch partner en de laatste jaren is deze samenwerking uitgegroeid tot een mooi sponsorpartnerschap. Wij zijn blij ook de aankomende twee jaar weer de Rotterdamse talenten te kunnen ondersteunen in hun topsport carrière. Het zo goed mogelijk en zonder beperkingen kunnen uitoefenen van top- en breedtesport is een belangrijk uitgangspunt in ons dagelijks werk en daarom is de link met Rotterdam Topsport snel gemaakt.

Vorbereiding op de NN Marathon Rotterdam 2019

De marathon! Het blijft een mooi evenement. In het weekend van zaterdag 6 en zondag 7 april 2019 vindt de 39e editie van de NN Marathon Rotterdam plaats. Wij hebben een paar last-minute tips voor de deelnemers op een rijtje gezet:

- Op tijd aanschaffen nieuwe schoenen (indien nodig).
- Probeer eventuele energie dranken en voeding eerst uit! Zo voorkomt u mogelijk irritatie of overgevoeligheid.
- Houd het weerbericht in de gaten.
- Weeg uzelf bij de lange trainingen vóór en ná de loop: u mag maximaal anderhalve kilogram afvallen! Anders moet u de focus meer leggen op de hoeveelheid vocht dat u binnenkrijgt (meer drinken).
- Niet teveel vezels en vet eten vanaf vier dagen voor de deelname van de marathon.
- Koop nieuwe loopsokken voor de marathon.
- Knip de teennagels het weekend voor de loop.
- Neem een vuilniszak mee om warm te blijven. Trek deze aan in het startvak.

Namens Sportgeneeskunde Rotterdam wensen wij alle deelnemers heel veel succes!

Actie! Sportmedisch onderzoek

Het basis sportmedisch onderzoek is voor zowel sporters als niet-sporters. Met dit onderzoek wordt onder andere gekeken naar: lengte, gewicht, vetpercentage, ogen en wordt er een longfunctietest gedaan en rust-ECG (hartfilmpje) gemaakt. Met deze keuring kan een medische verklaring worden gegeven voor onder andere (sport)opleidingen, wielervedicenties, voetballers, duikers, zweefvliegers, parachutisten, auto- en motorsporters.

U heeft nu de mogelijkheid om dit onderzoek te doen met korting: van €140,- in plaats van €165,-. Iedereen die in de maand maart een afspraak maakt, óf heeft, komt in aanmerking voor deze korting. Meer informatie over het basis sportmedisch onderzoek vindt u op onze website: sportgeneeskunderotterdam.nl.



010 - 30 42 080

Jan Leentvaarlaan 37-47,
3065 DC Rotterdam

info@sportgeneeskunderotterdam.nl
www.sportgeneeskunderotterdam.nl