

# GROEI & BLOEI

## Wo 1 april - Gevaren in en om het huis / Fit en Vitaal aan het voorjaar beginnen

Woensdag 1 april 2020, aanvang 13.30 uur

Door: Laura van Gremberghe en Jan Hendrix

Waar: Bodyline Healthcenter, Vliegende Vaart 1, 4537 DH Terneuzen

### **Geen 1 april grap, maar een workshop met o.a. theorie over veilig tuinieren: Waarom tuinieren een prima lichaamsbeweging is en hoe voorkom je blessures tijdens het tuinieren.**

Veel mensen sporten, joggen of lopen om in beweging te zijn. Maar je hoeft helemaal geen marathon te lopen om fit te blijven. Eigenlijk is tuinieren een uitstekende en veelzijdige work-out.

Met tuinieren doe je allerlei soorten lichaamsbeweging. Geweldig nieuws voor wie niet elke dag naar de fitness gaat of niet van plan is om de 42 km te lopen. In de tuin werken wordt gezien als gemiddelde tot inspannende beweging, afhankelijk van welke klus je uitvoert en hoe je het doet.

Je kunt dus besluiten dat tuinieren een geniale manier is om aan lichaamsbeweging te doen. Dit wordt ook wetenschappelijk ondersteund. Maar zoals bij alles; overzet jezelf niet. Buig correct, ga door de benen, til geen te zware lasten en luister naar je lichaam. Je mag wel voelen dat je inspanning hebt geleverd, maar je mag geen spierpijn hebben achteraf.

### **Belang van een warming-up**



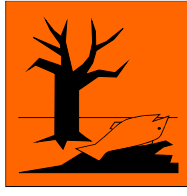
Ga je in de tuin werken? Een warming-up is onmisbaar als je gaat bewegen om blessures te voorkomen. Vooral na een winterperiode waarbij er minder sprake is geweest van lichaamsbeweging is een warming-up essentieel. Je kunt je warming-up starten door een aantal oefeningen te doen. Hiermee stimuleer je de bloedcirculatie en breng je de ademhaling goed op gang. Je ademhaling neemt wat toe, je begint een beetje te zweten en je spieren worden warm. Door rekoefeningen te doen, wordt

de doorbloeding van de spieren beter. Ook worden de spieren soepeler en op lengte gebracht.

Rekoefeningen helpen net als de warming-up om blessures te voorkomen.

Dit behandelen we in deze workshop niet alleen in theorie, maar we gaan dit ook in de praktijk zelf ervaren. Draag dus gemakkelijk zittende kleding.

## Risico's in en om het huis



In het eerste deel van deze workshop gaan we in op de risico's in en om het huis. Van alle ongevallen in Nederland is namelijk 25 % kinderen onder 6 jaar. De potten en de flessen in de meterkast, aanrecht of in de garage scoren in het algemeen hoog in de ongevallen. Het in contact komen met bepaalde bloemen of planten en daarbij gezondheidsklachten oplopen komt (te) veel voor in Nederland. Een zogenaamde "topper" hierbij is gezichtsverbranding ten gevolge contact met berenklauw. Ook hier gaan we op in.



**Geïnteresseerd?** Opgave **voor 15 maart:** [jhendrix@zeelandnet.nl](mailto:jhendrix@zeelandnet.nl) (bij voorkeur) of 06-4243 5090  
Leden gratis en voor niet leden € 5.- Dit is inclusief koffie / thee bij ontvangst

Opgave vooraf is wel een vereiste i.v.m. de praktische planning!

Bij opgave voor niet-leden, betalen via NL29RABO 0330 4482 69 t.n.v. Groei & Bloei o.v.v. Bodyline en vermelding van je naam én je telefoonnummer.