

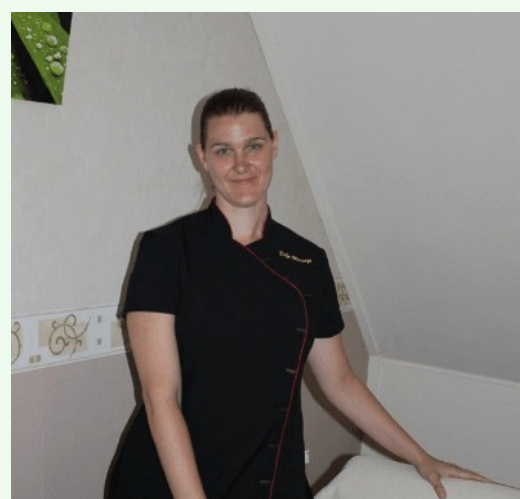


# DeJoMassage Almere

Massagetherapie, ontspanningsmassage, sportmassage, holistischmassage, hotstonemassage & stoelmassage



## Inleiding



Beste allemaal. Dit is alweer de nieuwsbrief van juni! De nieuwsbrief heeft een nieuw jasje! In deze nieuwsbrief heb ik jullie leuk nieuws te melden, ik ben geslaagd voor de opleiding Massagetherapie! Het was niet makkelijk maar ik heb het gehaald! Kijk op de website voor de mogelijkheden en meer informatie. Ik wil iedereen bedanken die mij hierbij geholpen heeft!

Verder in deze nieuwsbrief lees je meer over tips bij hardlopen en nieuws uit de praktijk. De eerst drie weken van juni is mijn praktijk gesloten, ik mag dan genieten van mijn vakantie. Tot zo ver, tot ziens op de massagebank!

Deborah

Massagetherapie

## Voorkom de vijf grootste hardlopersfouten

**Fouten maken we allemaal. Of je nou net bent begonnen met hardlopen of al vele jaren hardloopt. Aan de hand van vijf tips behoeden we je voor het maken van de vijf grootste fouten die hardlopers over het algemeen maken.**

- **1: RUST!**

Voor hardlopers is rust erg belangrijk. Door voldoende nachtrust neemt je motivatie voor trainingen toe. Daarnaast zijn rustdagen van groot belang om optimaal te profiteren van je trainingen. Tijdens deze dagen kun je gerust baantjes trekken in het zwembad maar probeer je hardloopschoenen te mijden.

- **2: LUISTER NAAR JE LICHAAM!**

Oververmoeidheid is een duidelijk signaal van je lichaam dat je het rustiger aan moet doen. Wanneer je te vermoeid bent, zal je zien dat je trainingen minder goed zullen gaan. Dus op tijd een stapje terug doen, hier door kun je mogelijke blessures in een vroeg stadium voorkomen!

- **3: Te lang op oude schoenen lopen!**

Hardloop schoenen absorberen bij elke stap de klap die je knieën en enkels te voorduren krijgen tijdens het hardlopen. Deze demping verdwijnt langzaam.

Let er op dat je tijdig je hardloopschoenen vervangt voor nieuwe! Na ongeveer 1000 of 1200 kilometer is de demping er wel uit.

- **4: Afwisseling houdt je lichaam actief!**

Maak je elke keer hetzelfde rondje of probeer je altijd een nieuwe weg te vinden. Probeer je vaste rondje eens de andere kant rond te lopen en kies eens een andere route! Dit omdat je lichaam de route herkennen en wordt je lichaam niet geactiveerd.

- **5: Hardlopen combineren met krachtraining.**

Denk eens aan een combinatie van hardlopen en krachtraining. Deze vorm van trainen maakt je spieren sterker, waardoor je soepeler gaat lopen en je minder energie verpilt.

BRON: RUNNERSWORLD NEDERLAND

## Nieuws uit de Praktijk

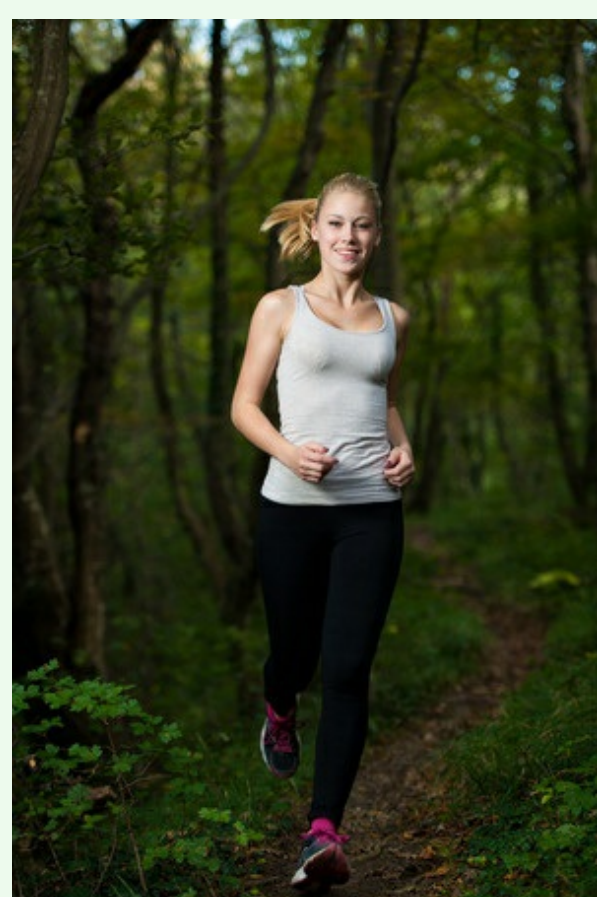
### TARIEFSWIJZIGING

Vanaf heden bied ik ook massagetherapiebehandelingen aan. Voor deze behandelingen geldt een afwijkend tarief. Massagetherapie:

**€40,00**  
**60 minuten**

**€25,00**  
**30 minuten (vervolgessie)**

Tarieven



Massage op Maat

## Contact

DeJoMassage  
Aarstraat 16  
1316 GS Almere

## Volg ons



Facebook



Website

Deze e-mail is verzonden aan [{{email}}](#). • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u [info@dejomassage.nl](mailto:info@dejomassage.nl) toe aan uw adresboek.