

Eerste Editie

December 2014



actief bewegen in een ontspannen sfeer

IN DEZE NIEUWSBRIEF:

1. Programma januari 2015
2. Nieuwe les op maandagavond
3. Weten jullie dat...
4. Even voorstellen

Nieuwe les op maandagavond door Magda

Vanaf maandag 5 januari a.s. geef ik van 19.15 – 20.15 uur een nieuwe les: Stretch-n-Shape+. Het is een combinatie van Bodyshape en Stretching.

Hierin de volgende onderdelen:

- warming-up (zonder 'pasjes')

- ademhalings- en evenwichtsoefeningen
 - rekoefeningen
 - spierversterkende oefeningen: buik, benen en bekkenbodern
 - afsluitend een ontspannende meditatie
- Kom deze les eens uitproberen!



Programma januari 2015

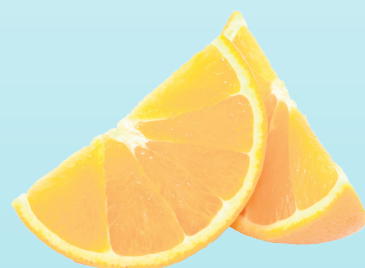
Het nieuwe programma dat vanaf januari 2015 geldt treft je in de bijlage als apart PDF bestand.



Weten jullie dat...

Het jaarlijkse ledenverloop bij een reguliere sportschool rond de 30 á 40 % ligt (NRC juli 2014)?

En dat dit bij Feel Fit minder dan 5% is?



Mag ik jullie even voorstellen? Elly Top



Elly Top, Feel Fit lid sinds 1990.



Vraag 1: hoe komt het dat je al bijna vijftientig jaar bij Feel Fit bent?

Zoals je het je misschien kunt herinneren heb ik je indertijd opgebeld nadat ik jouw advertentie had gelezen in het Benoordenhoutblad. Ik was net 40 geworden, de kinderen hele dagen op school, en was het hoog tijd geworden om wat aan mijn conditie te doen. Je vond dat ik nog niet te oud was voor aerobics, en zo ben ik begonnen. In de loop van 25 jaar waren er genoeg keuzemogelijkheden bij "Feel Fit" om niet af te haken. Van aerobics naar bodyshape, en omdat de gymnastiek op verschillende niveaus wordt gegeven, zou ik daarmee nog jaren door kunnen. Geen reden voor mij dus om naar een andere sportbeleving op zoek te gaan. Ik mag niet onvermeld laten dat de sociale contacten, met name het gezellig koffiedrinken na alle inspanningen, ook bijdragen aan het plezier.

Vraag 2: wat is er veranderd in de loop der jaren?

Ik heb natuurlijk velen zien komen en gaan. Daarnaast heeft de accommodatie in de loop der jaren veel veranderingen ondergaan. Begonnen in een klein zaaltje van het Benoordenhuis (direct na een naailes groepje, met als gevolg dat je goed moest uitkijken voor verdwaalde spelden op de grond), verhuisde de gymles naar de gymzalen van respectievelijk het Maerlant Lyceum en Bronovo (waar je zelf de koffie in een thermoskan meenam voor na de gymles), en nu al weer vele jaren gevestigd in de verbouwde oude squash zaal van tennispark de WW.

Vraag 3: wat is er volgens jou het bijzondere van Feel Fit?

Zie de beantwoording van de vorige vragen. Overigens is nog niet vermeld de leuke en gevarieerde muziek waarop wordt gegymd, met het accent op muziek uit de jaren 60. Ook vind ik het plezierig dat iedereen zelf kan bepalen in welk tenue zij (en soms een hij erbij) op de gymles verschijnt.