



IN DEZE NIEUWSBRIEF:

1. Nieuwe les: Fit & Slank
2. Vakantielessen
3. Mannen van Feel Fit
4. Weten jullie dat
5. Swingende nieuwe les voor meiden 12+
6. Open Podium

NIEUWS OVER DE NIEUWSBRIEF

Dankzij bruikbare suggesties van Annette Pierik (grotere letters) en Karin van Idsinga (donkerder letters) is de nieuwsbrief leesbaarder geworden.

Er is een nieuwe rubriek: OPEN PODIUM, een rubriek, waarin Feel Fitters hun tips, suggesties en hun op- en aanmerkingen over ons sportcentrum kwijt kunnen in een korte en bondige tekst. Ook leuke Feel Fit-foto's met voldoende resolutie (minimaal 1 MB) zijn welkom. Stuur je bijdragen naar: magdaoord@kpnmail.nl



WETEN JULLIE DAT

- Mensen die een vitamine c-rijk dieet volgen minder rimpels hebben?
- Koriander bevat de meeste vitamine c van alle groentes.
- Van de gangbare groentes is dat paprika en de venkel.

NIEUWE LES: FIT & SLANK

Na de meivakantie gaat Femke op vrijdag van 9-10 een nieuwe les geven: Fit & Slank (de zomer in).

Het wordt een leuke, afwisselende les zonder 'pasjes', geschikt voor iedereen die de Bodyshape lessen kan volgen. Niveaunderschil wordt onder meer

gecompenseerd door het gebruik van gewichten en dynabands. Het eerste deel van de les bestaat uit **vetverbrandende oefeningen** in de vorm van een circuittraining; daarna worden de **buikjes** en de **dijen** uitgebreid aangepakt. Zo gaan wij Feel Fitters fit en slank de zomer in!

VAKANTIELESSEN

Vakantielessen in de meivakantie (4 t/m 8 mei):

Woensdag 6 mei:	09.30-10.30 uur	Bodyshape (Inger)
	19.15-20.15 uur	Bodyshape (Inger)
Donderdag 7 mei:	09.30-10.30 uur	Bodyshape+ (Magda)
	10.30-11.30 uur	Stretch-n-Shape (Magda)



MANNEN VAN FEEL FIT

Hoera, er komen steeds meer mannen naar Feel Fit! En het zijn in bijna alle gevallen de Feel Fit dames, die hun mannen ertoe hebben overgehaald. In het algemeen zijn vrouwen (door hun hormonale huishouding) soepeler dan mannen. Stretching en Stretch-n-Shape zijn dan ook bij uitstek geschikt voor mannen.

Dus ladies, als jullie man graag zijn eigen veters willen blijven strikken... 😊



SWINGENDE NIEUWE LES: FIT & FUN (voor meiden vanaf een jaar of 12)

Na de meivakantie gaat Olga bij voldoende belangstelling (minstens tien aanmeldingen) **swingende en afwisselende lessen geven aan meiden vanaf 12 jaar**. Het wordt een serie van vijf of zes lessen. Het tijdstip: dinsdag van 19.30 - 20.30. Je kunt je dochter, kleindochter of nichtje nu al opgeven. Mail dan naar magdaoord@kpnmail.nl

OPEN PODIUM

Beste Magda,

Wat leuk dat Olga en jij zo enthousiast hebben gereageerd op mijn vraag of Olga ook een tienermeisjesgroep zou willen lesgeven! Ik begreep van Olga dat er twaalf meisjes nodig zijn om een aparte groep te starten. Hierdoor meld ik in elk geval graag mijn dochter aan. Ik ben heel benieuwd; het zou heel leuk zijn als dit van de grond komt!

Hartelijke groet,
Ingrid Bergwerf

Antwoord: zoals je ziet zijn we druk bezig een en ander op te zetten. Met tien meiden gaan we van start.

Hallo Magda,
Misschien wil je de brief op je website nieuws zetten.
Prettig weekend,
Gisela

*Sinds september 2014 sport ik 2 keer per week bij jou en ik heb de behoefte om je een keer te zeggen hoe goed me dat doet. Jij hebt een manier mij tot beweging te motiveren, die voor mij ongekend is. Sport was voor mij meer een straf dan een verrijking van mijn leven. Altijd als iemand tegen me zei, je moet bewegen, vond ik dat frustrerend, omdat ik geen tijd en geen zin had om meer te doen. Toen ik met pensioen ging, had ik geen smoesje meer en ben bij jou beland. Jouw enthousiasme en afwisselingsrijke muziekkeuze hebben mij zo ver gebracht, dat ik graag naar je toe kom en altijd weer goede zin krijg. Het allerbeste vind ik, dat je de grenzen van iedereen tolereert zonder de indruk te wekken, dat men iets niet goed doet. Ook de timing in jou muziekkeuze is ongelooflijk precies en toch niet steeds hetzelfde. Integendeel, ik heb de indruk, dat je heel veel variatie en verschil in de muziekstijlen en de daarmee verbonden stemmingen aanbiedt. 'Last but not least' kan ik ook zeggen, dat ik eindelijk bij het inparkeren weer veel beter naar achteren kan kijken, beter het evenwicht kan houden en soms een beetje merk, dat ik mijn buik beter kan intrekken. Hartelijk bedankt voor alles, lieve Magda,
Gisela in 't Groen*