

Zevende Editie

Juni/juli 2015



IN DEZE NIEUWSBRIEF:

1. Nieuw bij Feel Fit: Pilates! Wat is Pilates?
2. Nogmaals: de Zomervakantielessen
3. Twee oma's
4. Zomerlunch
5. Vragen
6. Weten jullie dat?

VRAGEN

Hallo Magda,



Ik sport al een paar jaar met plezier bij Feel Fit. Mijn vraag is of je er al eens aan hebt gedacht Pilates te gaan geven? Mijn fysiotherapeut heeft mij dat aangeraden.

Hartelijke groeten,
Sarah Naber

Hallo Sarah,

Dat is toevallig! Ik heb lang gezocht naar iemand die gecertificeerd Pilatesdocente is, én die bij goed ons team past. En laat ik haar nu vorige week hebben gevonden... Kijk maar naar het rechter deel van de nieuwsbrief. Ik hoop dat de tijden voor jou uitkomen.

Groeten van Magda

Beste Magda

Waar kan ik een Personal Trainer voor mijn man vinden?

Groet,
Marijke van Velze

Beste Marijke,

Hier in de buurt (Javastraat) heb je Get Fit Stay Fit. Een studio helemaal gericht op Personal Training. Ik ben er geweest en het ziet er heel professioneel en schoon uit. Hun site: www.getfitstayfit.nl Ik heb gehoord dat ze binnenkort ook in het Benoordenhout een studio gaan openen.

Groeten van Magda

WETEN JULLIE DAT

Kurkuma (een soort gemberwortel) in plakjes gesneden met olijfolie en zwarte peper een heel heilzaam papje is? Het werkt beschermend tegen kanker en Alzheimer, is ontstekingsremmend en lost 'e-nummers' op. En nog meer... (google maar eens)



NIEUW BIJ FEEL FIT: PILATES!

Vanaf 31 augustus gaat Valerie Ketjen Pilates bij ons geven.
Maandag 19.15-20.15 uur
Vrijdag 9.00-10.00 uur

WAT IS PILATES?

Bij Pilatesoefeningen ligt de nadruk op controle, concentratie en ademhaling. Naast rug en buik versterk je bil- en beenspieren op een veilige en zorgvuldige manier. Omdat je de stabiliteit, mobiliteit en flexibiliteit van je lichaam vergroot, is Pilates ook geschikt als revalidatietechniek. Tot slot is het een prima ondersteuning van alle denkbare activiteiten zoals boodschappen doen, golfen, tennissen, paardrijden en hardlopen.



NOGMAALS: DE ZOMERVAKANTIELESSEN

De zomer komt er weer aan; vanaf maandag 13 juli zijn er weer **zomervakantielessen**. Elk jaar worden ze weer goed bezocht, zorg dat je erbij bent!

Maandag:	09.30 - 10.30 uur	Bodyshape (Magda)
Dinsdag	09.30 - 10.30 uur	Stretch & Shape (Magda)
Woensdag:	09.30 - 10.30 uur	Bodyshape (Inger)
	19.15 - 20.15 uur	Bodyshape (Inger)

De herfst / winterlessen beginnen weer op maandag 31 augustus.

TWEE OMA'S

Hier het bewijs dat oma's nog héél fit kunnen zijn!

Maart 2015: Thijmen, kleinzoon van Inger
Juni 2015: Elize, kleindochter van Magda
Juni 2015: Tobin, kleinzoon van Inger



ZOMERLUNCH

Wat was het gezellig!
En leuk, dat er mensen van verschillende groepen aanwezig waren. Het weer werkte heel erg mee. Het was zelfs zó warm, dat Danny de feesttent moest verplaatsen om ons van schaduw te voorzien.

