



## IN DEZE NIEUWSBRIEF:

1. Coffee for two!
2. Begin van het nieuwe seizoen
3. Vijfentwintig jaar Feel Fit
4. Taartenbakers en sandwichmakers gevraagd
5. Hoe zit dat met Pilates?
6. Zomerlessen goed bezocht
7. Vragen
8. Weten jullie dat...

## COFFEE FOR TWO!

Breng je een nieuw Feel Fit lid aan?

Dan krijg je een coffee for two van Magda!



## ZOMERLESSEN GOED BEZOCHT

De zomerlessen waren en zijn nog steeds een succes. Veel enthousiastelingen trotserden het mooie weer om de bil- buikspieren te trainen en de ledematen soepel te maken.

Komende week is het alweer de laatste serie (voor vakantieperiodes kijk bij [www.feelfitdenhaag.nl](http://www.feelfitdenhaag.nl) onder lesrooster). Wie weet een goede voorbereiding om het nieuwe seizoen in te gaan.



## WETEN JULLIE DAT

Het slagingspercentage van diëten wordt geschat op 10 tot 20 procent. Verslaafden die afkicken van heroïne hebben een grotere slagingskans.

Waarom mensen aankomen na het volgende dieet: ons lichaam reageert op afvallen als een holbewoner in tijden van hongersnood. Het verzet zich, wordt zuinig en gaat in de spaarstand. Waardoor we dan weer aankomen....(zucht)... (uit de Volkskrant van 11 augustus 2015).

Mijn advies: eet veel groenten (80% van wat je binnenkrijgt) en blijf bewegen!

## BEGIN VAN HET NIEUWE SEIZOEN

Wij (Inger, Olga, Femke, Valerie en Magda) zijn er weer klaar voor: op maandag 31 augustus begint het nieuwe seizoen.

Voor het lesrooster en de betaling: kijk bij [www.feelfitdenhaag.nl](http://www.feelfitdenhaag.nl) en in de bijlage van deze nieuwsbrief.

## VIJFENTWINTIG JAAR FEEL FIT

Op donderdag 8 oktober van 14.30 – 17.00 uur vieren wij op de WW dat Feel Fit vijfentwintig jaar bestaat. Natuurlijk zijn jullie allemaal uitgenodigd; de officiële uitnodiging volgt.

Wie nog belangstellende oud-leden weet kan hun naam en mailadres aan mij, Magda, doorgeven.

Tot mijn grote genoegen hebben de

volgende Feel Fitters aangeboden om een feestcomité te vormen:

- Noor de Vries Robbé (voorzitter)
- Anita van Wordragen (taartencoördinator)
- Marianne van Campen (brein achter de organisatie)
- Rita van Waning (voor de hoognodige puntjes op de i)
- Andreas Naber (stuwende kracht)

## TAARTENBAKKERS EN SANDWICHMAKERS GEVRAAGD!

Lieve leden van Feel Fit,

Donderdagmiddag 8 oktober hopen we in aanwezigheid van de Haagse wethouder Rabin Baldewsingh van SWWS (Sociale zaken, Werkgelegenheid, Wijkaanpak en Sport) op tennispark WW feestelijk ons 25 jarig bestaan te vieren.



Er worden ongeveer 100 tot 150 leden verwacht! Nu hopen we dat er onder de Feel Fitters enthousiaste bakkers en sandwichmaaksters zijn die iets lekkers aan dit jubileum zouden willen bijdragen.

Zouden de leden die een taart willen bakken zich willen aanmelden bij Anita van Wordragen? ([avanwordragen@hetnet.nl](mailto:avanwordragen@hetnet.nl)) en zij die bereid zijn sandwiches te maken bij mij? ([corwin.n@kpnmail.nl](mailto:corwin.n@kpnmail.nl))



Namens het jubileum comité,  
Noor de Vries Robbé – Corwin

## HOE ZIT DAT MET PILATES? Door: Valerie

### Ik heb last van mijn rug / nek; kan ik dan Pilates doen?

Ook met rug- en/of nekklachten kun je aan de Pilates les meedoen. Sterker nog, het zou zelfs kunnen ondersteunen in het oplossen van de klachten. Zorg wel dat je blessures en andere beperkingen vooraf aan de docent meldt. Hij of zij kan dan verschillende opties en aanpassingen bieden. In sommige gevallen is het aan te raden een paar keer te kiezen voor individuele begeleiding om eventuele persoonlijke aanpassingen door te nemen voordat je aan een groepsles deelneemt. Op die manier kan iedereen veilig en op eigen niveau deelnemen aan een uitdagende workout.

### Verveel ik mij als geoefende sporter met beginners in dezelfde Pilates les?

In de Pilates les gaat alles om controle en beheersing. Zelfs zeer geoefende sporters zullen zich niet vervelen in een goede Pilates les. Het werk en alle inspanning gebeurt van binnen uit. Je voert de oefeningen uit met behulp van lichaamsgewicht en bewegingsuitslag met als doelstelling een hogere flexibiliteit, stabiliteit en lichaamsbeheersing. De kracht die je met Pilates technieken opbouwt, kan ook helpen in het verbeteren van andere, al dan niet sportieve prestaties.

### Is Pilates niet erg saai?

Pilates bestaat uit een bepaald aantal hele specifieke oefeningen. Techniek is daarbij belangrijker dan kracht. Bij regelmatige beoefening zul je snel vooruitgang boeken. Heb je eenmaal de techniek onder de knie, dan kun je gaan verdiepen in de oefeningen. Hoewel het vaak dezelfde oefeningen zijn, houdt de verdieping het daarom absoluut interessant. Het vergt wel echt een stukje volharding en doorzettingsvermogen om die techniek te leren beheersen. Pilates is daarom niet geschikt voor mensen die snel opgeven.

### Is Pilates ook geschikt voor mannen?

Ook mannen hebben zeker baat bij het beoefenen van Pilates. Veel mannen ondervinden de anatomische uitdaging van (ver)korte hamstrings of/en een minder flexibele ruggengraat dan vrouwen. Juist wanneer ze daar iets aan willen veranderen, zijn Pilates oefeningen het ideale middel. Daarnaast sterkt het de 'core', die een betere houding genereert en verbeterde prestaties ondersteunt in activiteiten zoals bijvoorbeeld tennis, golf en zeilen om een aantal te noemen. Dames, daarom neemt u dus ook zeker de mannen mee naar de Pilates les.

## VRAGEN

Ik krijg mijn man helaas met geen stok naar jullie les met al die dames. Zou je een les voor alleen maar mannen willen beginnen?

Hartelijke groeten,  
Edith Das

Beste Edith,

Net zo min als ik een les geef voor alleen maar dames overweeg ik om een les voor alleen mannen te beginnen. Er komen steeds meer mannen naar de Stretching en de

Stretch&Shape; onlangs waren het er zelfs zeven! Wie weet kan dat jouw man over de drempel helpen.

Groeten van Magda

Beste Magda,

Sinds kort gym ik bij jullie. Ik ben erg blij met de sfeer van jullie lessen; wel heb ik nog een vraagje: Ik heb een tienrittenkaart gekocht. Mag ik die op alle lessen van Feel Fit gebruiken, of alleen voor een vast uur of bij een vaste

instructrice? Ik hoor graag van je.

Dorien de Jager

Beste Dorien,

Een tienrittenkaart mag voor ALLE lessen en bij alle instructrices worden gebruikt, ook voor Pilates.

Wel mits er plaats is; de geldigheid is vijf maanden vanaf de eerste keer dat je hem gebruikt.

Groeten van Magda