

Twaalfde Editie
januari 2016



11 FEBRUARI: HET JAARLIJKSE FEEL FIT DINER

Vorig jaar werd de gewoonte om eenmaal per jaar een Feel Fit diner te houden weer in ere hersteld. En het was een succes!

Danny zal ook nu weer op **donderdag 11 februari een Indisch buffet** voor ons maken. De kosten zijn 16 euro per persoon, inclusief koffie of thee met spekkoek. Wie

vegetarisch wil eten betaalt 13.50 euro. Geef dat wel aan bij de inschrijving!

Aanvang 18.30 uur.
Inschrijven op de lijst in het halletje of via de mail: magdaoord@kpnmail.nl



IN DEZE NIEUWSBRIEF:

1. 11 februari: het jaarlijkse Feel Fit Diner
2. Wie zijn die Nederlandse expats?
3. Weten jullie dat?

WETEN JULLIE DAT?



Winnaar Gouden Windei 2015

De cranberry's van AH zijn door de Nederlandse consumenten uitgeroepen tot het meest misleidende product van 2015.

Dit 'superfood' bestaat voor 68% uit toegevoegde siroop en voor slechts 30% daadwerkelijk uit cranberry's.

Het beste én goedkoopste superfood is boerenkool!

Ander superfood: spinazie spruitjes broccoli avocado frambozen noten vette vis peulvruchten enz.

WIE ZIJN DIE NEDERLANDSE EXPATS?

Steeds meer Benoordenhoutse Feel Fitters brengen een deel van hun leven door in het buitenland: Frankrijk, maar ook Majorca, Malta, Italië, de Verenigde Staten... Zo ook het gedeeltelijk in Zwitserland wonende echtpaar Vre en Edwin Hermans.

1. Hoelang komen jullie al bij Feel Fit?

Ik (Vre) sport va 1999 met tussenpozen bij Magda. Edwin pas sinds circa 2 jaar.

2. Waarom sporten jullie bij Feel Fit?

De leuke lessen - jullie plezier en enthousiasme zijn aanstekelijk -, de fijne sfeer, de prima work-out, de locatie om de hoek van ons Nederlandse huis, de tienrittenkaart - ideaal als je af en toe maanden weg bent.

3. Doen jullie dezelfde manier van sporten ook in jullie woonplaats?

We hebben nog niets vergelijkbaars gevonden hier, jammer. We missen de flexibiliteit van de lesprogramma's, er blijft alleen de fitness club met vakantieafmelding over. We doen hier regelmatig aan nordic walken, wandelen in de bergen, fietsen, skiën en oefeningen thuis (Edwin flexibiliteit, Vre knieoefeningen onder begeleiding van fysiotherapeute).

4. Hoe zouden jullie de sfeer bij Feel Fit willen typeren?

Hartelijk, enthousiast, ontspannen.

