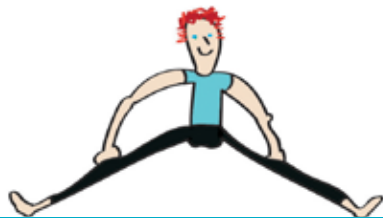


21<sup>e</sup> Editie  
November 2016



actief bewegen in een ontspannen sfeer



## IN DEZE NIEUWSBRIEF:

1. Feel Fit Man tweede les?
2. Win een HealthCheck
3. Zumba workshop van Olga
4. Kerstlunch FeelFit Man/Vrouw
5. Programma januari 2017
6. Wisten jullie dat?

## WINTER/LENTE PROGRAMMA JANUARI 2017

We gaan dit jaar lekker lang door: vrijdag 23 december is de laatste les. Let op: op 5 december wordt er gewoon les gegeven!

De lessen beginnen weer op **maandag 9 januari 2017**. Voor verdere informatie en tarieven kijk in de bijlage.

## WISTEN JULLIE DAT?

Om je botten sterk te houden is vitamine K onontbeerlijk.

**Vitamine K** bestaat uit K1 en K2. K1 zit vooral in groene groenten (broccoli, spruitjes, spinazie); K2 vind je in de harde kaassorten. En kwark. Vergeet echter ook niet om te **bewegen** om broze botten te voorkomen!



## FEEL FIT MAN TWEEDE LES?

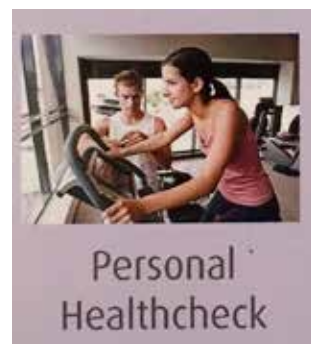


Feel Fit man is een succes gebleken. Andreas overweegt een tweede les te starten op donderdag 12 januari.

Het tijdstip is hetzelfde als op de maandagles: 11.45-13.00 uur. Meld je (man) aan!

## WIN EEN HEALTHCHECK

Onder degenen die in **december** hun abonnementsgeld voor het nieuwe (winter/lente) seizoen betalen, én onder diegenen die in die maand een tienrittenkaart kopen -ook als de vorige nog niet op is- verloten we **tien HealthChecks**. Tijdens een HealthCheck worden niet alleen je bloeddruk en je gewicht gemeten, je krijgt ook uitgebreide informatie over je vetpercentage, je spier- en vochtpercentage en je botmassa. Ook wordt je metabolische leeftijd vastgesteld. De HealthCheck zal door Valerie uitgevoerd worden op maandag 23 januari van 16.30-18.30 uur in het bovenzaaltje van de WW. Op grond van jouw persoonlijke resultaat kun je advies krijgen over de voor jou beste manier om te bewegen.



## ZUMBA WORKSHOP VAN OLGA

Het is weer zover! In de sombere maanden januari en februari geeft Olga op verzoek van een aantal Feel Fitters weer een **workshop Zumba**. De workshop van drie lessen zal plaatsvinden op zondag 22 en 29 januari, en op 5 februari van 11.00-12.15 uur in de zaal van de WW. Kosten: 40 euro voor drie lessen. Aanmelden via de mail ([magdaoord@kpnmail.nl](mailto:magdaoord@kpnmail.nl)) of op de lijst in het halletje.



## KERSTLUNCH FEEL FIT MAN / VROUW

Op maandag 12 december om 12.45 uur organiseert Feel Fit een **kerstlunch** voor de Feel Fit Vrouwen / Mannen.

Er kunnen veertig tot vijfenveertig mensen meedoen. Er hebben zich al ruim dertig mensen aangemeld. De lijst hangt in het halletje.

