

23^e Editie
Januari 2017



actief bewegen in een ontspannen sfeer



IN DEZE NIEUWSBRIEF:

1. Een top Zumba workshop
2. Feel Fit Man op donderdag gaat door
3. Healthcheck een succes
4. Krokusvakantielessen
5. Weten jullie dat?

FEEL FIT MAN 2 OP DONDERDAG GAAT DOOR

Het tweede uur Feel Fit Man op donderdag van 11.45-13.00 uur gaat door! Andreas is met een enthousiast groepje mannen van start gegaan. We hopen dat er zich nog meer mannen bij aansluiten. Voor het uur op maandag is momenteel een wachtlijst.



WETEN JULLIE DAT?

Om goed gehydrateerd te blijven is het belangrijk om twee liter water per dag te drinken. Drink in elk geval een groot glas water vóór elke maaltijd, en niet daarna. Dit om het water goed te laten 'doorstromen'. Zodra er namelijk voedsel in je maag komt sluit de pylorus (sluitspier tussen maag en twaalfvingerige darm) en blijft het water in je maag klotsen.



EEN TOP ZUMBA WORKSHOP

Dat er zóveel mensen mensen op de Zumba workshop zouden afkomen hadden we niet verwacht. Hoewel... de lessen van Olga zijn natuurlijk altijd top!



KROKUSVAKANTIELESSEN

De krokusvakantie duurt van 27 februari t/m 3 maart 2017. In deze periode worden weer vakantielessen gehouden. Je kunt je daarvoor inschrijven via de mail (magdaoord@kpnmail.nl en kkbool@ziggo.nl) of op de lijst in het halletje. De lessen van Feel Fit Man 1 en 2 gaan gewoon door.



Er zijn in die periode de volgende vakantielessen:

Maandag 27 februari:	09.30-10.30 uur	Bodyshape (Magda)
Dinsdag 28 februari:	09.30-10.30 uur	Stretch & Shape (Magda)
Woensdag 1 maart:	09.30-10.30 uur	Bodyshape(Inger)
Woensdag 1 maart:	19.15-20.15 uur	Bodyshape (Inger)

HEALTH CHECK DOOR PILATES DOCENTE VALERIE

"Met succes heeft Pilates docente Valerie onlangs een Health Check gehouden voor een tiental leden van Feel Fit in het bovenzaaltje van de WW. De vrouwen en één man, die deze Check door loting hadden gewonnen, kregen na een duidelijke uitleg van Valerie over bewegen, gezond eten, genoeg drinken en nog wat feiten, een overzicht van onder meer de bij hen gemeten spiermassa, vetmassa, botmassa en het percentage opgeslagen 'foute' vetten... Dat gaf wisselende resultaten. Duidelijk werd in elk geval dat spierversterkende oefeningen, rekken en strekken, Pilates oefeningen in combinatie met juiste voeding onmisbaar zijn om in kwaliteit ouder te worden. We zijn dus goed bezig bij Feel Fit! Valerie, bedankt!"
Andreas (trainer Feel Fit Man)

