



actief bewegen in een ontspannen sfeer

IN DEZE NIEUWSBRIEF:

1. Kerstlunch: save the date!
2. De 'plank' voor iedereen
3. Kleindochters voor Inger en Magda
4. Alvast de kerstvakantie
5. Weten jullie dat?

KLEINDOCHTERS

Een paar dagen na elkaar werden in oktober Senna (kleindochter van Inger) en Isa (kleindochter van Magda) geboren.

Heel bijzonder, onze kinderen zijn bijna even oud, en ook onze kleinkinderen worden rond dezelfde tijd geboren. Al ligt Inger één kleinkind voor...



KERSTVAKANTIE

Voor diegenen die graag plannen: de kerstvakantie duurt dit jaar van 23 december tot en met 7 januari. In die periode zijn er geen vakantielessen.



KERSTLUNCH

Wegens groot succes wordt ook dit jaar weer een kerstlunch georganiseerd voor Feel Fit Vrouwen en Feel Fit Mannen. De datum en het aanvangstijdstip liggen al vast; **maandag 11 december** om 13.00 uur.

Aan Danny hebben we gevraagd – mede op verzoek van een aantal van jullie – om ditmaal een iets luxere lunch te maken. De kosten worden nader bekend gemaakt. Vorig jaar zong Jeroen, heel onverwacht, een prachtig lied. Ook dit jaar zijn er weer verrassingen, dus: meld je aan!



KERSTLUNCH
11 DECEMBER

DE 'PLANK' VOOR IEDEREEN

Dat de plank niet alleen voor jongere Feel Fitters is, bewijzen deze twee foto's van krasse tachtigers Coby en Elisabeth.



WETEN JULLIE DAT?

Het is herfst: paddenstoelentijd. Paddenstoelen bevatten nuttige voedingsstoffen, zoals eiwitten, vitamine B2, foliumzuur, kalium en vezels. Het zijn echter geen vleesvervangers omdat ze te weinig ijzer bevatten. Shiitakes en oesterzwammen behoren tot de meest gezonde paddenstoelen.

