

46^e Editie

Augustus 2019



Feel
Fit

actief bewegen in een ontspannen sfeer



IN DEZE NIEUWSBRIEF:

1. BBB+ op donderdag
2. Herfst/winter programma
3. Interessant artikel
4. Weten jullie dat?
5. Het huwelijk

BBB+ OP DONDERDAG 9.30 - 10.30 UUR

Vanaf 1 september gaat Valerie op **donderdag van 9.30-10.30 uur BBB+** geven: een les met onder meer pittige buikspieroefeningen. De les is vooral bedoeld voor de 40ers, 50ers en fitte 60+ers. Je zult veel muziek uit de 80's en 90's te horen krijgen, want zij houdt erg van disco-achtige muziek. Ga het ervaren!

HERFST/WINTER PROGRAMMA 2019

In de bijlage van deze Nieuwsbrief vinden jullie nogmaals het programma voor het komende seizoen. Daarin ook de tarieven. Wij zien jullie graag weer terug in de eerste week van september!



INTERESSANT ARTIKEL



Van 'Feel Fitster' Anna Schrofer kreeg ik een interessant artikel over – onder meer- richtlijnen met betrekking tot bewegen per leeftijdscategorie en oefeningen bij rugklachten. Onderaan de Nieuwsbrief vind je de link.

WETEN JULLIE DAT?

Er is een -aan de Erasmus Universiteit gelinkt- bedrijfje AnalyseMe, dat DNA onderzoek doet. Op grond van je DNA krijg je dan een advies wat voor jou persoonlijk gezond en minder gezond is. Zo kun je dan gericht je leefstijl aanpassen.



HET HUWELIJK

“Magda en ik hebben zaterdag 5 oktober een speciale dag. Dan bevestigen wij onze al ruim 5 jaar durende liefde. Nee, het wordt geen huwelijk, het wordt een feestje in kleine familiekring waarmee we duidelijk willen maken dat onze liefde blijft bestaan tot het einde van onze tijden.”
Andreas

