

51^e Editie
Februari 2019



actief bewegen in een ontspannen sfeer

IN DEZE NIEUWSBRIEF:

1. Oefening voor je triceps
2. Rick&Nick na een jaar Brasserie WW
3. FFM door de ogen van Ruud Sackman
4. Vakantieles Pilates gaat door
5. Wisten jullie dat?

VAKANTIELES PILATES GAAT DOOR

De last minute ingelaste vakantieles Pilates op maandag 24 februari van 19.15-20.15 gaat door; er zijn voldoende aanmeldingen. Dus als je mee wilt doen: je bent van harte welkom!

WISTEN JULLIE DAT?

Gember zie je steeds meer in onze keuken; we zetten er thee van en we gebruiken het in allerlei gerechten. En... het is niet alleen lekker, maar ook heel gezond!



OEFENING VOOR JE TRICEPS

In het kader van de zeven minuten work-out per dag (zie Nieuwsbrief januari 2020) laat ik hier een thuisoefening voor je triceps (ook wel kipfilétjes genoemd) zien. Belangrijk is dat je je armen als je omhoog komt (2) niet overstrekt en dat je je buik steeds omlaag houdt (3). Let er ook op - om wegglijden te voorkomen- de bank tegen de muur aan te zetten. En dan een minuutje op en neer volhouden; veel plezier!



RICK&NICK NA EEN JAAR BRASSERIE WW

Nick & Rick van Brasserie WW na één jaar Benoordenhout zeer tevreden

Hoe vergaat het Nick & Rick van onze Brasserie WW? Het duo is hier nu een jaar actief en de vraag is dan ook: hoe loopt het allemaal? Nick & Rick: „De eerste maanden van dit jaar zijn al veel beter dan die van vorig jaar toen we begonnen. De nieuwe keuken en de nieuwe afwasinstallatie voldoen inmiddels prima. De vernieuwde sportzaal (judo, Feel Fit) slaat aan en ook onze restaurantkaart is een succes. We hebben een goede band opgebouwd met de ondernemingen, clubs en verenigingen die hier actief zijn. Vanuit die hoek maar ook vanuit de wijk boeken we steeds meer party's en bijeenkomsten." Inmiddels hebben Nick & Rick ook het horecagedeelte van buurman HVV onder hun hoede gekregen. Met als vertrekpunt de keuken op het park WW verzorgen zij daar de culinaire zaken in het clubhuis.



Het duo: „Samen met kinderopvang Zine werken we nu aan een verbetering van de kinderspeelplaats. We hopen daarbij op subsidie van de gemeente. Verder kijken we uit naar het openingstoernooi van de tennisclub en zijn we bezig met een nieuwe, verrassende menukaart. Allemaal leuke dingen, die maken dat we het hier op ons mooie park heel erg naar ons zin hebben.”

FFM DOOR DE OGEN VAN RUUD SACKMAN

Ruud loopt nu sinds een maand mee met Feel Fit Man, en heeft een geheel eigen kijk op het gebeuren daar...

