



actief bewegen in een ontspannen sfeer



IN DEZE NIEUWSBRIEF:

1. Inger gaat Feel Fit verlaten
2. Nieuwe buitentraining op zondag
3. Buitenlessen vanaf 31/8
4. Coronaregels
5. Les op de tennisbanen én met kerstlichtjes
6. Weten jullie dat?
7. Nog steeds één zoomles

CORONAREGELS

Natuurlijk heeft iedereen de regels langzamerhand in haar of zijn hoofd zitten: niet komen sporten als je hoest, niest, keelklachten hebt, verkouden bent en/of koorts hebt.

En de anderhalve meter... Wees ook bij het binnengaan van de judozaal zorgvuldig en niet gehaast. We kunnen beter iets later met de les beginnen, dan dat we onverantwoord met elkaar bezig zijn. wat je bedenkt niet altijd meteen logisch is voor degenen voor wie het is bedoeld!



WETEN JULLIE DAT?

Het lijkt erop, dat koffie minder ongezond is dan je denkt. Koffie bevat veel antioxidanten en uit studies blijkt dat koffiedrinkers minder risico lopen op diabetes 2.



INGER GAAT FEEL FIT VERLATEN

Per 1 september gaat Inger ons helaas verlaten. Ze heeft ruim 24 jaar bij ons gewerkt. En ze stond er áltijd! Iemand die zó zorgvuldig en secuur lesgeeft zullen we niet snel meer vinden. Als toevallig iemand van haar groep met mij meedoet dan kan ik meteen zien dat zij van Inger komt... De oefening wordt dan perfect uitgevoerd. Dank Inger, voor je toewijding.



NIEUWE BUITENTRAINING OP ZONDAG

Wat is het heerlijk om buiten les te krijgen en ook te geven... Daarom hebben we het volgende plan:

Vanaf zondag 6 september geeft per toerbeurt één van onze docenten een BUITENTRAINING op het landgoed Clingendael.

Het wordt een try-out van 4 weken. We verzamelen om 9.30 bij de hoofdingang van Clingendael op de Wassenaarseweg. De les duurt een uur, en kan door iedereen die het fijn vindt om buiten te sporten gevolgd worden. De les is geschikt voor vrouwen én mannen. En... de les gaat bij alle weersomstandigheden door! Je betaalt met je rittenkaart. Minimum aantal deelnemers: 5.



BUITENLESSEN VANAF 31/8

Vanaf 31/8 worden er nog de volgende BUITEN lessen gegeven:

Maandag: 19.15 - 20.15 uur Pilates (Arendsdorp) door Maggie

Dinsdag: 09.00 - 10.00 uur Bodyshape (Clingendael) door Magda
10.15 - 11.15 uur Stretch&Shape (Clingendael) door Magda

Bij regen gaat de les naar de judozaal. Je krijgt dan ongeveer een uur voor aanvang van de les bericht. Alle andere lessen worden in de judozaal gegeven (max. 18 deelnemers).

LES OP DE TENNISBAAN MET KERSTLICHTJES

Afgelopen maandag kwamen we voor een vervelende verrassing te staan: alle electra in de tennishal was uitgevallen. Gelukkig was het droog en niet te koud, zodat we zonder problemen de les op de tennisbanen konden doen. Wie had ooit gedacht om dáár nog eens op een matje buikspieroefeningen te doen... De volgende dag was het probleem nog niet opgelost, en... het regende. Dus werd het een kerstles met waxinelichtjes.



NOG STEEDS ÉÉN ZOOMLES

Wegens persoonlijke omstandigheden kan een aantal Feel Fitters niet meedoen met de reguliere lessen. Daarom blijf ik voorlopig één keer per week op maandag van 9.00-9.40 ZOOMEN. Ook als 'jouw' les vol is heb je nu een ZOOM alternatief. Opgeven via de mail: magdaoord@kpnmail.nl

