



actief bewegen in een ontspannen sfeer

## IN DEZE NIEUWSBRIEF:

1. Het nieuwe ventilatiesysteem
2. Ruim €2000,- door de t-shirtactie
3. Buitentraining een voorlopig succes
4. Afzeggen voor een les
5. Koffie in Clingendael
6. Weten jullie dat?

## KOFFIE IN CLINGENDAEL

Wat is er fijner dan na een les in de buitenlucht op het terras van IJgenwijs in Clingendael met elkaar koffie te drinken...



## WETEN JULLIE DAT?

Om jezelf 'kalm' te ademen is er een effectieve adem oefening: adem 4 tellen in, houd je adem 7 tellen in en blaas dan langzaam in 8 tellen uit. Doe dit 4 keer achter elkaar, en je bent van binnen rustiger en meer ontspannen geworden. Dat komt door de verhoging van de hoeveelheid koolzuurgas in je bloed. Een mooie oefening voor als je niet kunt inslapen...



## HET NIEUWE VENTILATIESYSTEEM

Goed nieuws over het nieuwe ventilatiesysteem in onze eigen zaal, dat mede door de T-shirtactie kon worden aangeschaft (zie hieronder):

De ventilatie in onze zaal is twee weken geleden geïnstalleerd en op veilige constructie getest en goedgekeurd door Bouw en Woningtoezicht. De eerste zuurstofmetingen zijn prima. Als het ventilatiesysteem aanstaat is er ruim voldoende frisse lucht voor 24 actieve sporters. De komende weken worden regelmatig metingen gedaan. Zekerheidshalve heeft Feel Fit het maximum aantal deelnemers gelimiteerd tot 18 per les, waarbij in plaats van 1,5 meter 2,25 meter wordt aangehouden. Ook de oefeningen worden op het behoud van deze afstand afgestemd. Vanzelfsprekend speelt Feel Fit in op eventuele nieuwe maatregelen van het RIVM voor sportscholen.

## RUIM € 2000,- DOOR DE T-SHIRTACTIE

Ongelooflijk, wat een succes... de T-shirtactie van Noor de Vries Robbé -in nauwe samenwerking met Claire de Jonge - heeft netto meer dan € 2000,- opgebracht.

Een deel daarvan is gebruikt om een optimale ventilatie in onze zaal mee te financieren. Ook de dip in maart en april wordt zo verzacht. Intussen doen wij er alles aan om onze lessen veilig en coronaproof te geven. Dankzij jullie t-shirtactie en andere steun zal Feel Fit blijven bestaan! Heel veel dank aan Noor, Claire en jullie allemaal!



## BUITENTRAINING EEN VOORLOPIG SUCCES

Natuurlijk werkte het weer mee... maar de eerste drie BUITENTRAININGEN op zondag in Clingendael zijn een succes gebleken. Ook nieuwe mensen hebben zich via deze buitentraining bij Feel Fit aangesloten. Welkom! De training gaat in principe de hele winter door; alleen bij ijzel, veel regen of storm zal de docent de les cancelen. Alle 'buitentrainers' krijgen dan een uur voor het begin van de les een mailtje. Dus: geen bericht goed bericht!

Feel Fit Man én de BUITENTRAINING op zondag zijn nu nog de lessen die wij buiten geven. De andere lessen zijn naar de zaal verplaatst. Het uitkijken is naar de eerste mooie dagen in april of mei: dan gaan we weer voor een deel buitenlessen geven. We hebben de smaak te pakken!



## AFZEGGEN VOOR DE LES

Er zijn per les 18 plaatsen voor deelnemers. Enkele lessen waren de afgelopen week al vol; gelukkig zijn er genoeg alternatieven waarvoor men zich dan kan aanmelden. Dit heeft wel tot gevolg dat we zorgvuldig moeten zijn met aanmelden, maar nog zorgvuldiger met afmelden.

Afmelden kan tot 24 uur voor aanvang van de les zonder xje. We kunnen dan nog anderen blij maken met jouw plekje. Er is één uitzondering: voel je je plotseling niet lekker dan geldt: kom niet naar de les. Je krijgt dan ook geen xje.

