

59^e Editie

Januari 2021



actief bewegen in een ontspannen sfeer



IN DEZE NIEUWSBRIEF:

1. Dank voor jullie support
2. Hoe blijven docenten fit?
3. En jullie...? Een fotoprijsvraag
4. Binnen buiten en zoom schema 25/1 tm 31/1
5. Weten jullie dat?

ZOOM EN BUITEN SCHEMA

In de bijlage van deze Nieuwsbrief vind je het schema van de komende week. Meld je steeds aan bij degene die de les geeft.



WETEN JULLIE DAT?

Voor de avondmensen: hoe stap je s' ochtends fit en energiek uit bed?

Zorg voor veel (blauw) licht in de morgen. Houd een vast ritme aan, zorg voor frisse lucht en... ga meteen goed bewegen! (Volkscrant 19/1/2021)

Mijn tip: ga pas daarná ontbijten!



DANK VOOR JULLIE SUPPORT

Afgelopen maanden waren een uitdaging voor ons allemaal. En dat zal nog wel even zo blijven. Komende weken zal lesgeven in de zaal nog wel niet mogelijk zijn. Jammer!

Maar wat leren we veel... zelfs de grootst mogelijke digibeten hebben zich aan 'zoomen' gewaagd. Notoire koukleumen en doorzetters melden zich steeds in ons mooie park Clingendael. Weer anderen hebben videolessen besteld. Daar heb ik veel respect voor. Natuurlijk doen we het om fit en actief te blijven.

Maar de support die jullie op die manier aan Feel Fit bieden is hartverwarmend. Dank daarvoor; we gaan ervoor!



HOE BLIJVEN DE DOCENTEN FIT?

Wij blijken op allerlei volkómen verschillende manieren aan onze conditie te werken... Bijgaand de foto's van onze sportieve activiteiten. Niet mis, toch?



EN JULLIE?

Wij zijn benieuwd wat jullie zoal doen aan beweging. Alles natuurlijk naast de lessen van Feel Fit.

Stuur een foto op van jouw sportieve capriolen. De meest originele foto wordt beloond met... HET FEEL FIT T-SHIRT (maat xl :-))

