



## IN DEZE NIEUWSBRIEF:

1. Bedankt, Feel Fitters!
2. Nogmaals: Fit & Slank
3. Vakantielessen
4. Vier vragen aan Inger
5. Weten jullie dat
6. Fit&Fun voor meiden vanaf 12 jaar



## BEDANKT, FEEL FITTERS!

Wat een verrassing, dat enorme bedrag dat jullie bij elkaar gebracht hebben voor mijn vijftenzestigste verjaardag. Zoals jullie zien heb ik er geen gras over laten groeien en heb ik meteen een prachtige geluidsinstallatie gekocht. Een wens die ik heel lang had is zo in vervulling gegaan. Heel veel dank!



## WETEN JULLIE DAT

### EEN POWERNAP HELPT TEGEN EEN KORTE NACHT

Slaap kun je niet inhalen, zo luidt een oude volkswijsheid. Maar een middagdutje blijkt wel delijk enige bescherming te bieden tegen de schade van een doorwaakte nacht. Een powernap van een half uur herstelt de hormonale balans die helpt stress te bestrijden.



## NOGMAALS NIEUWE LES: FIT & SLANK

Op vrijdag 1 mei is de try-out; zorg dat je erbij bent, dan kan je nog je wensen of opmerkingen inbrengen! Je tienrittenkaart is natuurlijk ook geldig voor deze les, die op vrijdag van 9-10 door Femke wordt gegeven!

Het wordt een leuke, afwisselende les zonder 'pasjes', geschikt voor iedereen die de Bodyshape lessen kan volgen.

Niveaueverschil wordt onder meer gecompenseerd door het gebruik van gewichten en dynabands. Het eerste deel van de les bestaat uit **vetverbrandende oefeningen** in de vorm van een circuittraining; daarna worden de **buikjes** en de **dijen** uitgebreid aangepakt. Zo gaan wij Feel Fitters fit en slank de zomer in!

## VAKANTIELESSEN

Vakantielessen in de meivakantie (4 t/m 8 mei):

Woensdag 6 mei:	09.30-10.30 uur	Bodyshape (Inger)
	19.15-20.15 uur	Bodyshape (Inger)
Donderdag 7 mei:	09.30-10.30 uur	Bodyshape+ (Magda)
	10.30-11.30 uur	Stretch-n-Shape (Magda)



Op maandag 27 april (Koningsdag) is er géén les. Alle andere lessen in die week gaan wel door. In de bijlage tref je het programma aan dat op 11 mei van start gaat.

## VIER VRAGEN AAN INGER

### 1. Hoe ben je bij Feel Fit terechtgekomen?

Nadat we in 1996 uit Oman waren teruggekeerd in Den Haag ben ik via Annelies van der Heyden lid geworden van Feel Fit. Na een paar weken vertelde Magda dat ze van locatie ging veranderen, het WW tennispark. Omdat zij daar vanwege de kleinere zaal meer lessen zou moeten gaan draaien heb ik toen aangeboden om ook een paar lessen te geven.

### 2. Wat voor werk deed je voordat je bij Feel Fit kwam?

Ik heb al sinds mijn afstuderen aan de Academie voor Lichamelijke Opvoeding, met specialisatie dans, bij diverse organisaties les gegeven in jazzdance en fitness op muziek. Dit naast mijn baan als gymlerares op de middelbare school. Dit stopte helaas toen wij als gezin vanwege het werk van mijn man naar het buitenland verhuisden. Maar ook in Schotland en Oman kreeg ik de kans om lessen te geven aan allerlei leeftijdsgroepen, van jong naar oud.

### 3. Wat vind je het leukste aan het lesgeven bij Feel Fit?

Wat het leukste is aan lesgeven bij Feel Fit zijn de dames (weinig heren, helaas) die zo trouw naar de lessen komen. Die vrouwen zijn allemaal geweldig; zij bepalen de goede sfeer die er heerst, elk met hun eigen verhaal, inbreng en achtergrond. Zonder deelnemers zijn er geen lessen en wat een kick geeft het als ze er telkens weer staan!

### 4. Wat vind je het meest kenmerkende van Feel Fit, vergeleken met andere sportscholen?

Feel Fit is geen echte sportschool maar heeft veel meer de kenmerken van een vereniging. Mensen kennen elkaar... zeker na een enkele lessen en een paar kopjes koffie; je staat hier niet naamloos in de klas. Men zoekt elkaar ook buiten de lessen op voor diverse andere activiteiten, zoals museumbezoek, bridge en filmclubjes. Dit alles stimuleert enorm om trouw te komen, al ben je misschien niet altijd 'in the mood' om je in te spannen. Dat groepsgebeuren spreekt mij enorm aan want behalve dat ik bewegen voor iedereen, in wat voor vorm dan ook, belangrijk vind is samen bewegen het leukste wat er is!



...Inger en Magda januari 1997...

## SWINGENDE NIEUWE LES: FIT & FUN (voor meiden vanaf een jaar of 12)

Na de meivakantie gaat Olga bij voldoende belangstelling (minstens tien aanmeldingen) **swingende en afwisselende lessen geven aan meiden vanaf 12 jaar**. Het wordt een serie van vijf of zes lessen. Het tijdstip: dinsdag van 19.30 – 20.30. Je kunt je dochter, kleindochter of nichtje nu al opgeven. Mail dan naar magdaoord@kpnmail.nl