

## Tiende Editie

November 2015



actief bewegen in een ontspannen sfeer

## IN DEZE NIEUWSBRIEF:

1. Vijf vragen aan Femke
2. Pilates in de kerstvakantie
3. Eindelijk... DE FOTO
4. Programma januari 2016
5. Weten jullie dat

## Eindelijk.. DE FOTO

Het heeft wat voeten in de aarde gehad, maar daar is hij dan: in de bijlage: DE FOTO!

Een dezer dagen komt hij als poster in de zaal te hangen. Mede namens het jubileumcomite dank ik jullie voor jullie engelengeduld!

## PROGRAMMA JANUARI 2016

In de bijlage vinden jullie het programma voor het nieuwe seizoen, dat begint op maandag 4 januari 2016. Maak alvast een plekje vrij in je nieuwe agenda!

## WETEN JULLIE DAT

Mensen waarbij het vet vooral op de buik zit ongezonder zijn dan mensen met 'gewoon' overgewicht? Mensen met een appelfiguur hebben meer kans op hart- en vaatziekten dan peervormigen. Dus dames en heren: train dat buikje er af!



## VIJF VRAGEN AAN FEMKE

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

*Een paar jaar geleden stond ik te praten met Olga, die ik kende via de school en de voetbalvereniging van onze zoons. Toen bleek dat we allebei werkzaam waren als 'gymjuf', en dat er bij Feel Fit op dat moment iemand gezocht werd voor invaluurtsjes, ging het snel: Magda vroeg me ook één van de 'juffen' bij Feel Fit te worden!*

### 2. Wat is je 'eigenlijke' beroep?

*Ik heb na mijn studie Bedrijfskunde aan de Erasmus Universiteit een jaar of 15 bij 2 verschillende multinationals gewerkt in het vakgebied HRM. Na een periode waarin ik voornamelijk thuis was voor de kinderen en de vele activiteiten op scholen en sportclubs, heb ik langzaam maar zeker weer wat tijd om iets nieuws op te pakken!*

### 3. Wat is voor jou het speciale van Feel Fit?

*Noem mij een sportclub waar zoveel superfitte dames van 40 jaar en ouder zo regelmatig sporten en ook nog even tijd nemen om onder het genot van een kop koffie bij te praten?*

### 4. Wat is het leukste wat je bij Feel Fit hebt meegemaakt?

*Dat zijn toch wel de terugkoppelingen over bijvoorbeeld de verbetering die ze merken in hun conditie, verbeterd voetenwerk bij tennis, gemak om te kunnen ontspannen e.d.!*

### 5. Je hebt drie kinderen, hoe komt het dat je toch zo slank bent?

*Tja.... born this way, I guess... want ik ben wel een echte zoetekauw...*



## PILATES IN DE KERSTVAKANTIE

In de kerstvakantie zal Valerie twee Pilateslessen geven:

Maandag 21 december 9.30 - 10.30 uur  
19.15 - 20.15 uur



inschrijving via de mail ([magdaoord@kpnmail.nl](mailto:magdaoord@kpnmail.nl)) of op de lijst in het halletje. Als je nog nooit een Pilatesles gevolgd hebt is dit een mooie gelegenheid om uit te vinden of het wat voor jou is. Valerie zal - met name in de ochtendlessen - rekening houden met het feit dat er mensen zijn die voor het eerst met Pilates meedoen.