



actief bewegen in een ontspannen sfeer



IN DEZE NIEUWSBRIEF:

1. Feel Fit voor mannen
2. Meivakantielessen
3. Geldigheid tienrittenkaarten
4. Feel Fitters 'abroad'
5. Weten jullie dat?

GELDIGHEID TIENRITTENKAARTEN

Een tienrittenkaart is vijf maanden geldig (plus twee maanden als de zomervakantie in die periode valt).

Op 'pauze zetten' van de kaart kan alleen bij ernstige ziekte, flinke blessures of ziekenhuisopname. En dan alleen als je het aan het begin meldt. Dus griepjes of vakanties tellen niet mee!

WETEN JULLIE DAT?

Uit onderzoek blijkt dat 55+ ers met rugklachten meer moeten gaan bewegen. Pijnstillers blijken nauwelijks te helpen, maar geven wel nare bijwerkingen (zie promotieonderzoek van huisarts in opleiding W. Enthoven van het Erasmus MC). Blijf dus maar lekker bewegen bij onze lessen!



FEEL FIT ALLEEN VOOR MANNEN?

Competitie, spel, zweten... Begin van een Feel Fit rebus? Nee hoor. Dit gaat over de mogelijke komst van een nieuwe Feel Fit Groep. Voor wie? Voor mannen! Het doel: lekker ontspannen trainen om je fit te gaan voelen.

Eind mei beginnen we een pilot en zijn er genoeg mannen die de uitdaging willen aangaan dan gaan we in

september met de mannengroep beginnen.

En de vrouwen? Kunnen die meedoen? Natuurlijk, de leden van het zwakke geslacht, die zich sterk genoeg voelen, zijn natuurlijk welkom. In de volgende nieuwsbrief meer hierover. Zegt het voort!



MEIVAKANTIELESSEN (1 t/m 16 mei)

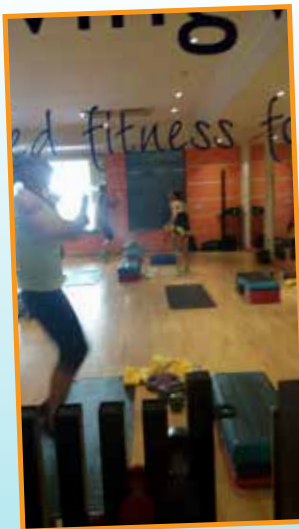
De meivakantie is dit jaar langer dan normaal omdat Hemelvaart en Pinksteren er in vallen: In die periode geven wij een aantal vakantielessen:

Maandag 2 mei:	09.30-10.30 uur	Bodyshape (Olga)
	19.15-20.15 uur	Pilates (Valerie)
Dinsdag 3 mei:	09.30-10.30 uur	Stretch & Shape (Femke)
Woensdag 4 mei:	09.30-10.30 uur	Bodyshape (Inger)
	19.15-20.15 uur	Bodyshape (Inger)
Maandag 9 mei:	09.30-10.30 uur	Bodyshape (Magda)
Dinsdag 10 mei:	09.30-10.30 uur	Stretch & Shape (Magda)
Woensdag 11 mei:	09.30-10.30 uur	Bodyshape (Inger)
	19.15-10.15 uur	Bodyshape (Inger)



Je kunt je weer inschrijven via de mail of door je naam op de lijst in het halletje te zetten. magdaoord@kpnmail.nl of kkbool@ziggo.nl

FEEL FITTERS 'ABROAD'



Claire Muller vertrok na haar pensionering als tandarts vanuit het Benoordenhout naar Malta. Per toeval ontdekte zij tijdens haar Nederlandse vakantie dat Feel Fit bestaat, en dat je daar met een tienrittenkaart terecht kunt (en dus niet aan een jaarabonnement vast zit). Op Malta zit Claire ook niet stil en doet ze Pilates en aquajogging.

