



IN DEZE NIEUWSBRIEF:

1. De man achter Feel Fit Man
2. Feel Fit Man
3. Meivakantielessen
4. Programma 17 mei t/m 8 juli
5. Pilates of Pilatus...
6. Weten jullie dat?

FEEL FIT MAN



PILATES OF PILATUS



WETEN JULLIE DAT?

Gezonde mensen verliezen ongeveer anderhalve kilo spiermassa als ze een week verplicht bedrust moeten houden. Zo gemakkelijk verlies je spiermassa, en ... zo langzaam wordt het weer opgebouwd. Voor ouderen die veel stilzitten geldt dit ook. Blijf dus bewegen om je spieren te behouden en te versterken!!



DE MAN ACHTER FEEL FIT MAN

Feel Fit Man komt er aan. Maandag 23 mei begint Andreas Naber (68) de pilot van drie gratis conditielessen op de maandagmiddag van 12.00-13.00 uur...



Wie is Alkmaarder Andreas Naber..?

„Bijna twee jaar terug heb ik Magda, de vrouw achter Feel Fit, leren kennen. In het begin keek ik als duursporter (hardlopen, spinning, tennis/voetbal) met een schuin oogje naar haar lessen. Inmiddels ben ik er achter dat ik als oudere vent die lessen heel goed kan gebruiken. Ik ben een stijve hark, die met passie aan sport deed en doet en ach dat rekken... Toen ik op een ochtend met haar meedeed kreeg ik het zweet op mijn rug en had ik veel moeite om met mijn vingers gestrekt bij de grond te komen... Dat is allemaal goed gekomen. Elke ochtend, zin of geen zin, rek en stretch ik naast mijn bed voor ik de dag begin...”

Waarom die conditielessen voor mannen bij Feel Fit ?

„Als trainer van voetbalteams in mijn vrije tijd vond ik het leuk om met conditie bezig te zijn. Toen ik bij Feel Fit kwam, waar ik het meteen enorm gezellig vond, zag ik bijna geen mannen. Ik dacht toen, wat zouden die nog doen aan beweging? En ook omdat ik door de oefeningen van Magda soepeler ben geworden, dacht ik, kom op Naber doe eens wat voor Feel Fit. Mijn jarenlange ervaring als spinning instructeur helpt daar bij. En zo is het gekomen...”

Wat doe je in het dagelijkse leven?

„Ik ben mijn hele werkende leven journalist geweest bij kleine en grote media (Noordhollands dagblad/ Panorama/VNU) en nu nog uitgever van een lokaal blad. Daarnaast gaf ik les in de journalistiek op HBO-scholen in Utrecht en Rotterdam...”

Feel Fit Man is op maandag 23 en 30 mei en 6 juni van 12.00-13.00 uur. De locatie is Sport-en Tennispark WW aan de Van Hogenhoucklaan 35, Den Haag. De lessen zijn gratis. Opgeven via Magda Oord: 06-53685547/ 070-3062505 of per mail: magdaoord@kpnmail.com ; Voor algemene informatie: www.feelfitdenhaag.nl

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) |
| 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. Vanaf 10 deelnemers gaan de lessen door!

Programma 17 mei t/m 8 juli

De lessen gaan door tot en met 8 juli. Voor details zie de bijlage. In de zomervakantie geven wij ook weer vakantielessen.



| | | |
|----------|-----------------|-----------------------|
| Maandag | 09.30-10.30 uur | Bodyshape (Magda) |
| Dinsdag | 09.30-10.30 uur | Stretch&Shape (Magda) |
| Woensdag | 09.30-10.30 uur | Bodyshape (Inger) |
| Woensdag | 19.15-20.15 uur | Bodyshape (Inger) |