

16^e Editie

Mei 2016



IN DEZE NIEUWSBRIEF:

1. Feel Fit Man: de pioniers
2. Nogmaals: De tienrittenkaart
3. Wie is die Feel Fitter 'abroad'?
4. Weten jullie dat?

NOGMAALS: DE TIENRITTENKAART

Een tienrittenkaart is 5 maanden geldig

(plus 2 maanden als de zomervakantie in die periode valt.

Voorbeelden:

- Eerste les op 15/1
vervalt op 15/6
- Eerste les op 20/3
vervalt op 20/10
(oorspronkelijke einddatum
20/8 valt in de zomervakantie)
- Eerste les op 18/5.....
vervalt op 18/12 (de zomervakantie valt in deze periode)

Op 'pauze' zetten van de tienrittenkaart kan alleen bij ernstige ziekte, een flinke blessure of een ziekenhuisopname. En dan alleen als je het in het begin meldt.

Dus griepjes of vakanties tellen niet mee!

WETEN JULLIE DAT?

Veel onkruid dat in je achtertuin groeit is te gebruiken als smaakmaker in de keuken. Wist je bijvoorbeeld dat je met **zevenblad** pannenkoekjes kunt bakken? Het heel fijngesneden zevenblad roer je door het beslag, en dan bakken maar.



FEEL FIT MAN: DE PIONIERS

Zo'n 10 mannen rond de 65 volgden op 23 mei j.l. de eerste les van Feel Fit Man.

Er is flink aan de conditie gewerkt, en ook zijn de stramme spieren weer wat opgerekt. Gelachen werd er gelukkig ook!

Op maandag 30 mei en maandag 6 juni van 12 – 13 uur zijn er nog twee gratis lessen te volgen. Daarna gaat Feel Fit Man echt van start na de zomervakantie.



WIE IS DIE FEEL FITTER 'ABROAD'?

Onze Feel Fit journaliste zocht Anna Schrofer op in Menton (Zuid Frankrijk), waar zij af en toe 'resideert' in een prachtig (ook te huren!) appartement in het oude Winter Palace. Anna is een echte wereldreiziger; ze woont afwisselend in Ontario (Canada), Menton en Den Haag.

Als zij in Nederland is doet ze zo veel mogelijk mee aan onze Stretchinglessen.

Zijn de "Feel Fit" lessen prettig voor mensen zoals jij die meestal in het buitenland wonen?

Ja de lessen vind ik heel geschikt voor mensen die regelmatig weer in Nederland zijn. In een tijdschrift voor Benoordenhout bewoners vond ik de advertentie van Feel Fit in 2007. Sindsdien ga ik naar de lessen als ik in Den Haag ben. Het is superhandig dat je een tienrittenkaart kan nemen; bij andere sportscholen zijn die afgeschaft.

Wat vind jij leuk bij Feel Fit?

Ik kom steeds graag naar de lessen. Ik voel me sterker, en merk meteen verbetering in mijn energie en mijn evenwicht als ik een tijdje naar de Stretching ga. Ook vind ik het gezellig om koffie te drinken na de les met de andere leden. Dit is leuk contact met vaak interessante gesprekken. Ik kom zowel Nederlanders als mensen tegen die andere talen spreken, zij zijn ook leden van Feel Fit.



Wat doe je om fit te blijven als je niet in Nederland bent?

Ik loop graag met Nordic Wandelstokken. Ze zijn heel goed om langere afstanden mee te lopen. In Canada loop ik in de bossen van Ontario, in Zuid Frankrijk is het fijn om in de lage Alpen te lopen, en als ik op vakantie ga gaan mijn stokken altijd mee.