



actief bewegen in een ontspannen sfeer



IN DEZE NIEUWSBRIEF:

1. Afvallen en bewegen
2. De 'plank'; dé buikspieroefening
3. Zomervakantielessen
4. Masterclass
5. Weten jullie dat?

AFVALLEN EN BEWEGEN

Degenen die de Masterclass 'het Voorrecht van Gezond Ouder Worden' hebben gevolgd weten het al: wie haar of zijn buikvet kwijt wil raken moet iets meer doen dan alleen minder en gezonder gaan eten. Om je viscerale (gevaarlijke, rondom de vitale organen zittende) vetten kwijt te raken kun je het beste ná het sporten ontbijten. Wie vóór het sporten niet gegeten heeft maakt meer vetverbranding stimulerende eiwitten aan dan wie voor het sporten wél ontbeten heeft. Let op: als je zeer intensief langer dan 45 minuten sport, en dus een hoge energiebehoefte hebt, doe je er wel verstandig aan de koolhydraatvoorraad aan te vullen. Anders kom je de bekende 'man met de hamer' tegen.



WETEN JULLIE DAT?

Het is aardbeientijd; tijd ook om het vitaminegehalte van de aardbei onder de loep te nemen. Weten jullie dat per 110 gram een aardbei meer vitamine c bevat dan een sinaasappel?



DE 'PLANK'

En... als je dan bent afgefallen wil je natuurlijk ook je buikspieren nog sterker maken.

Hier is een oefening: de 'plank' genaamd, die momenteel veel gedaan wordt.

Als je de link onderaan de nieuwsbrief aanklikt krijg je een instructiefilmpje over de 'plank' te zien. Even doen! Op het filmpje kun je zien hoe je als beginner, maar ook als gevorderde deze oefening veilig kunt doen.

Ik vond en vind het een pittige oefening. Nu ik hem om de dag doe kan ik het precies twee minuten volhouden; daarna ga ik roemloos ten onder.

De plank kan zowel in de buitenlucht als binnenshuis gedaan worden.



(foto: Andreas Naber)



(foto: Magda Oord)

MASTERCLASS

De Masterclass 'het Voorrecht van Gezond Ouder Worden' was een succes. Er waren in totaal een kleine dertig deelnemers.

Wie persoonlijke adviezen van orthomoleculair geneeskundige Edward Blommaart wil hebben kan contact met hem opnemen via de website www.oerfit.nl

ZOMERVAKANTIELESSEN

De zomer van Feel Fit duurt van 10 juli tot en met 27 augustus. Tot 10 juli is het gewone schema van kracht.

Vanaf 10 juli bieden wij het volgende aan:

Elke maandag:

9.30-10.30 Bodyshape (Magda)

10.30-11.30 Stretch&Shape (Magda)

11.45-13.00 Feel Fit Man (Andreas)

Elke woensdag:

9.30-10.30 Bodyshape (Inger)

19.15-20.15 Bodyshape (Inger)



Sommige lessen van Inger worden door Valerie of Magda gegeven.

De maandaglessen van 21 augustus worden door Valerie gegeven; Andreas geeft alle mannenlessen zelf.

Om te kijken wie welke les geeft kun je kijken in het grote vakantielessen boek, dat in het halletje ligt. Daar kun je je ook inschrijven.

Inschrijven kan ook via de mail: magdaoord@kpnmail.nl, kkbool@ziggo.nl, vketjen@gmail.com, andre.naber@nabergroep.nl.