

31^e Editie
Januari 2018



IN DEZE NIEUWSBRIEF:

1. Balans bij gladheid
2. Krokusvakantielessen
3. Hoezo oud?
4. 'Flitter, gezonder en minder eenzaam'
5. Storm getrotseerd
6. Oma
7. Weten jullie dat?

HOEZO OUD?

Onlangs stuurde een Feel Fitter mij dit prachtige plaatje uit het boek 'Hoezo oud?' Van Peter van Straaten. Ik vond dat jullie dit niet mochten missen.



WETEN JULLIE DAT?

Uit onderzoek blijkt, dat energiedrankjes rusteloosheid en hartritmestoornissen veroorzaken bij jongeren. Daarom wil de Nederlandse Vereniging voor Kindergeneeskunde een verbod voor kinderen jonger dan 18 jaar ('Het Parool' van 16 januari j.l.). Ik vind het raar dat sporters als Max Verstappen zich laten sponsoren dor drankjes als Red Bull.



BALANS BIJ GLADHEID

Hoe belangrijk het oefenen van balans is bleek deze kerstvakantie. Tijdens een wandeling in het Reuzengebergte (Zuid West Polen) werden wij verrast door een portie glibbersneeuw... Wij bleven overeind dankzij: **draagvlak vergroten** en: **zwaartepunt verlagen**.

Dat ik een paar minuten later tóch nog onderuit ging hebben we maar niet op de foto gezet.



KROKUSVAKANTIELESSEN

De krokusvakantie duurt van 26 februari tot en met 2 maart 2018. In die periode worden de volgende vakantielessen gegeven:

Maandag 26 februari:	09.30-10.30 uur	Bodyshape (Magda)
Maandag 26 februari:	10.30-11.30 uur	Stretch & Shape (Magda)
Woensdag 28 februari:	09.30-10.30 uur	Bodyshape(Inger)
Woensdag 28 februari:	19.15-20.15 uur	Bodyshape (Inger)

Let op: de Feel Fit Man lessen op maandag en donderdag gaan in die periode gewoon door! Inschrijven via de mail : magdaoord@kpnmail.nl en kkbool@ziggo.nl of via de lijst in het halletje.

FITTER, GEZONDER EN MINDER EENZAAM

In de NRC.next stond een interessant artikel: 'FITTER, GEZONDER EN MINDER EENZAAM'. Het hangt al in het halletje, maar als je het rustig thuis wilt lezen: onder deze Nieuwsbrief vind je de link. Dank Adriaan, voor het toesturen.



STORM GETROTSEERD

Vorige week donderdag zaten we tijdens de twee Feel Fit ochtendlessen precies in het oog van de storm met windstoten die soms een windkracht 13 hadden... Toch zijn er in totaal nog negenentwintig mensen naar de les gekomen. Topprestatie!



OMA

Inger is weer oma geworden van een klein jongetje met de prachtige naam Otis. Gefeliciteerd!

Het staat nu 4 - 3 in het voordeel van Inger.

