



IN DEZE NIEUWSBRIEF:

1. Herfstvakantielessen
2. Krachttraining (gewichten)
3. Vijf Tibetaanse oefeningen
4. Twee kleinzonen
5. Weten jullie dat?

5 TIBETAANSE OEFENINGEN

Wie wil niet jong blijven...? Lees deze vijf lichaams-oefeningen (ook op YouTube te vinden), doe ze elke ochtend en je bent op de goede weg



WETEN JULLIE DAT?

Een glas vers geperst sinaasappelsap (ongeveer vier sinaasappels) bevat ruim zeven (!) suikerklontjes, en is dus minder gezond dan je denkt. Wel bevat het vitamine c, maar in onze voeding zit al zoveel vitamine c, dat in Nederland een tekort hieraan bijna niet meer voorkomt.. Wil je toch sinaasappel eten, neem dan de hele vrucht, dan krijg je minder suiker maar wel de vezels binnen.



HERFSTVAKANTIELESSEN

De herfstvakantie duurt van 22 tot en met 26 oktober.

Als experiment gaat Marja ook een vakantieles Pilates op vrijdag geven (begint om half 10!). Als blijkt dat er genoeg animo voor deze les is, gaan we ook in de zomer Pilates op vrijdag aanbieden, dus pak die kans en schrijf je in!

Het schema ziet er als volgt uit:

Maandag 22 oktober:	09.30-10.30 uur	Bodyshape (Magda)
	10.30-11.30 uur	Stretch & Shape (Magda)
	19.15-20.15 uur	Pilates (Marja)
Woensdag 24 oktober:	09.30-10.30 uur	Bodyshape (Inger)
	19.15-20.15 uur	Bodyshape (Inger)
Vrijdag 26 oktober:	09.30-10.30uur	Pilates (Marja)

Let op: Feel Fit Man gaat gewoon door op maandag en donderdag (vallen buiten de vakantielessen regeling). Voor de betaling en de spelregels wat betreft de vakantielessen: kijk in de bijlage van deze Nieuwsbrief..

KRACHTTRAINING (GEWICHTEN)

Vandaag de dag zijn artsen het erover eens, dat krachttraining (het gebruik van gewichten) een effectieve manier is om (naast spieropbouw) vooral ook **sterkere botten** te maken. De sterkte en de dichtheid van onze botten nemen toe als we onze botten belasten. Heel belangrijk voor het tegengaan van osteoporose! Je zou kunnen beginnen om gewichten van een halve kilo per stuk te gebruiken voor armen en benen, en als dat goed gaat ook gewichten van een kilo te kopen voor je benen. Let wel steeds goed op je houding als je gewichten gebruikt.



TWEE KLEINZONEN

Binnen twee dagen kregen Magda en Andreas beiden een kleinzoon.

Op 8 september is Vince (kleinzoon van Magda) geboren; op 10 september volgde Matéa (kleinzoon van Andreas).

Gelukkig hielpen twee 'smeerpoezen' Elisabeth en Coby met het smeren. Er zijn in deze week 8 rollen beschuit doorheen gegaan!

