

38^e Editie

December 2018

**Feel
Fit**

actief bewegen in een ontspannen sfeer



IN DEZE NIEUWSBRIEF:

1. Kerstlunch 17 december
2. Valerie op avontuur in de VS
3. Programma januari 2019
4. Tienrittenkaart
5. Oefening voor je voet
5. Weten jullie dat?

PROGRAMMA JANUARI 2019

In de bijlage vind je het programma van Feel Fit dat op 7 januari 2019 weer begint. De lessen eindigen op vrijdag 21 december 2018.

TIENRITTENKAART

Na bijna 5 jaar niet in prijs verhoogd te zijn gaat de tienrittenkaart per 1 januari 85€ kosten. Wie nog vóór 1 januari een nieuwe tienrittenkaart koopt betaalt het oude bedrag (80€). Ook als je oude nog niet op is. Het bedrag moet dan wel uiterlijk op 31 december op de rekening van Feel Fit staan. De prijs van de abonnementen gaat in 2019 niet omhoog; misschien reden om op een abonnement over te gaan...

WETEN JULLIE DAT?

Wat wij vrouwen altijd al dachten blijkt waar te zijn: mannen vallen gemakkelijker af dan vrouwen! Vrouwen hebben meer 'basis' vetcellen dan mannen. Die basisvetcellen krimpen of zetten uit, maar verdwijnen niet als je een dieet volgt. Meer weten? Het hele artikel vind je in de bijlage.



KERSTLUNCH 17 DECEMBER

Ooit begonnen als kerstlunch met de dames van de maandagochtend Midfitgroep is de kerstlunch inmiddels mede dankzij Andreas van Feel Fit Man uitgegroeid tot een kleurrijk fenomeen. Ook dit keer zal er voor maximaal 40 mensen plaats zijn op de WW. We beginnen om 13 uur; de kosten zijn 13,50€. Voor een glas wijn zorgen wij!



PILATESDOCENTE VALERIE OP AVONTUUR IN DE VS

Valerie vloog tijdens de herfstvakantie naar Amerika om een training van Gabrielle Bernstein te volgen op Kripalu; een immens yoga & health center in het prachtige Stockbridge, Massachusetts. Gabby Bernstein is een YouTube autoriteit en schrijfster van onder andere New York Times bestsellers 'Spirit Junkie' en 'May Cause Miracles'. Praktische doe-boeken die helpen angst te transformeren in vertrouwen. Naast fysieke trainingen, verzorgt Valerie nu ook individuele coaching, workshops en lanceert ze binnenkort de workshop 'May Cause Miracles'. Meer weten? Klik op de link onderaan de Nieuwsbrief om je op te geven voor haar Vitality Update.



OEFENING VOOR JE VOET

Of je nou een blessure aan je voeten heb, zware voeten na een dag lopen óf opgezwollen voeten na een feestje op hakken: de tennisbalvoetmassage zorgt voor verlichting.

Leg een tennisbal op de grond, ga eventueel met je rug tegen een muur staan en plaats je voet op de bal. Beweeg je voet naar voren en naar achteren en voer druk uit op de bal. Houd dertig seconden vol en wissel dan naar de andere voet. Doet dit zo vaak als nodig is en blijf goed in- en uitademen.

