

40^e Editie
Januari 2019



IN DEZE NIEUWSBRIEF:

1. Goede voornemens
2. Krokusvakantielessen
3. Workshop: het nieuwe gezond
4. Kampioen op de oefentol
5. Weten jullie dat?

KAMPIOEN

Op deze foto zien jullie evenwichtskunstenaar Dick Hoebee, die tijdens de training bij Feel Fit Man minstens 5 minuten op de oefentol bleef staan. Gefeliciteerd, Dick!



WETEN JULLIE DAT?

Deens onderzoek onder 25 duizend landgenoten heeft het volgende aangetoond: na alle sauzen, toetjes en gebraden stukken vlees in de kerstperiode blijken de feestgangers gemiddeld een 20% hoger cholesterolgehalte te hebben dan in de zomer. Dus wie als goed voornemen heeft zijn of haar cholesterolgehalte te laten meten kan het beste nog even wachten...



GOEDE VOORNEMENS

Met de start van het nieuwe jaar is het weer druk bij de lessen van Feel Fit. Maar hoe zorg je ervoor dat je na een poosje niet afhaakt? Een mooie vergelijking in dit verband is die van de ruiter en het paard: de ruiter is de hogere hersenfunctie; hij kan het paard, het onbewuste brein, sturen. Het paard wil graag uit gewoonte een bepaalde richting op, maar de ruiter heeft het overzicht en stuurt het paard. Het kost echter veel energie om je paard continu te moeten sturen, zeker als het paard eigenlijk een andere kant op wil (in dit geval: thuis wil blijven en niet wil sporten). Beter is het om het paard te trainen; door iets heel vaak te doen wordt het een gewoonte.

Nu naar onze lessen. Door regelmatig in te bouwen (bij voorbeeld: 'elke dinsdagochtend ga ik sporten') wordt sporten een vanzelfsprekendheid, die steeds makkelijker na te leven is. Groot voordeel: de ruiter hoeft het paard niet steeds opnieuw te motiveren (voor het hele artikel: zie de link onderaan de Nieuwsbrief).



KROKUSVAKANTIELESSEN

De krokusvakantie duurt van 25 februari tot en met 1 maart 2019. In de krokusvakantie worden vakantielessen gegeven, waarvoor je je apart kunt opgeven. Je mag met een tienrittenkaart meedoen met deze lessen, maar dan nóg moet je je even van tevoren inschrijven. Op die manier weten wij of er genoeg of juist teveel mensen mee gaan doen (zie de bijlage voor meer informatie). De lessen gaan door bij een minimum van 10 mensen. Inger geeft dit keer geen vakantielessen. Let op: voor het eerst gaan we een **try-out Yoga** geven op woensdag 27/2!

Maandag 25 januari:	09.30-10.30 uur	Bodyshape (Magda)
	10.30-11.30 uur	Stretch & Shape (Magda)
	19.15-20.15 uur	Pilates (Marja)
Woensdag 27 februari:	17.00-18.00uur	Yoga (Marja) NIEUW!
Vrijdag 1 maart:	09.30-10.30 uur	Pilates (Marja)

Let op: de lessen FFM van Andreas gaan gewoon door!



WORKSHOP: HET NIEUWE GEZOND

Lekker eten met voor en na het eten 5 minuten bewegen óp en naast je stoel... Bij voldoende deelname (minimaal 10 personen) verzorg ik (Andreas) eind maart, begin april een één uur durende workshop van 4 maal op de donderdagmiddag of -avond. Een en ander in overleg. Het doel: minder gewicht en een lagere bloeddruk. Kosten per keer: 10€.

Aanmelden via de mail: andre@andrenaber.nl. informatie: 06-22458980. In de volgende Nieuwsbrief volgen meer details.

