



IN DEZE NIEUWSBRIEF:

1. Nieuw: Yoga bij Feel Fit
2. Gezond lang leven
3. Nogmaals de krokusvakantielessen
4. Tienrittenkaart en superkaart
5. Een bijzonder cadeautje
6. Weten jullie dat?

TIENRITTENKAART EN SUPERKAART

Omdat er nogal wat nieuwe Feel Fitters zijn volgt hier nog een keer de uitleg over de tienrittenkaart en de zogenaamde 'superkaart'. De tienrittenkaart kan gebruikt worden op alle lessen van Feel Fit en is 5 maanden geldig. Als de zomervakantie in die periode valt tellen wij er 2 maanden bij op.

Als je een abonnement hebt en je wilt af en toe een keer extra komen dan kun je een 'superkaart' kopen. Dat is een tienrittenkaart die onbeperkt geldig is (zolang je daarnaast een abonnement hebt).

WETEN JULLIE DAT?

Ons menselijk lichaam is gemaakt om te bewegen. Als het erop aankomt, kan geen dier tegen ons op. Niet omdat we zo hard lopen; vrijwel alle dieren lopen harder dan wij. Maar er is geen dier dat het zo lang volhoudt als de mens. Als het moet lopen wij de hele dag. We zijn dus veel sterker dan we vaak denken...



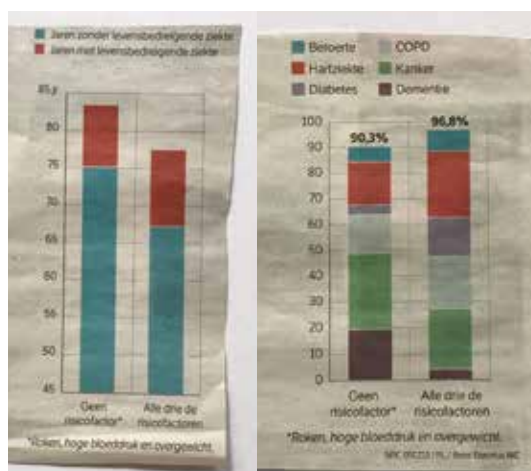
NIEUW: YOGA BIJ FEEL FIT

Vanaf donderdag 7 maart 13.30-14.30 uur gaat Pilatesdocente Marja ook Yoga bij Feel Fit geven. Marja: 'Het wordt een **Easy Flow yogales** waarbij gewerkt wordt met de seizoenen en waar Yin en Yang elkaar aanvullen voor een goede harmonie in lichaam en geest. Natuurlijk wordt ook aandacht besteed aan de ademhaling, waardoor we wat gemakkelijker naar onze grenzen kunnen. Wil je echt met aandacht je lichaam voelen kom dan naar deze les, die **voor iedereen geschikt** is!'



GEZOND LANG LEVEN

Mensen die niet roken, geen overgewicht en een lage bloeddruk hebben (de drie belangrijkste 'risicofactoren') worden gemiddeld pas ziek als rokers met overgewicht en hoge bloeddruk al op het punt van overlijden staan. Dat betekent voor die gezonde groep gemiddeld 75 gezonde jaren. (NRC 9 februari 2019). Wie rookt, te zwaar is en een te hoge bloeddruk heeft loopt vooral kans op kanker en hartziekte. Wie langer leeft loopt echter weer meer kans op dementie.



Zie ook de bovenstaande grafiekjes.

NOGMAALS DE 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! Daarnaast geeft Andreas op donderdag 28/2 een **conditietraining**.

Maandag 25/2:	09.30-10.30 uur	Bodyshape (Magda)
	10.30-11.30 uur	Stretch & Shape (Magda)
	19.15-20.15 uur	Pilates (Marja)
Woensdag 27/2:	17.00-18.00 uur	Yoga (Marja) NIEUW!
Donderdag 28/2:	09.30-10.30 uur	Conditietraining (Andreas)
Vrijdag 1/3:	09.30-10.30 uur	Pilates (Marja)

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



EEN BIJZONDER CADEAUTJE

Winy Feenstra van de maandagochtend Bodyshape verraste mij onlangs met een wel heel bijzondere en licht lugubere legging!

