



actief bewegen in een ontspannen sfeer



IN DEZE NIEUWSBRIEF:

1. Welkom nieuwe collega Maggie!
2. Zeven minuten work-out
3. Welkom Marjolein!
4. Kerstlunch 2019
5. Krokusvakantielessen
6. Wie is deze Feel Fitter?
7. Weten jullie dat?

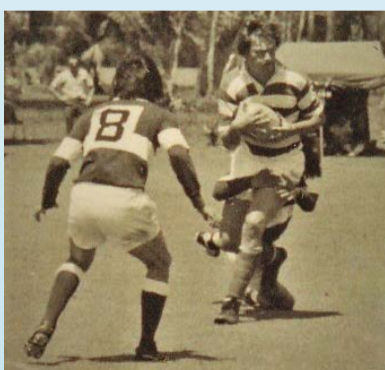
KERSTLUNCH 2019

Nog nooit hadden we zo'n royale opkomst bij een lunch van Feel Fit. Er waren meer dan 50 mensen! Het was een groot succes, mede door het fantastische lied van de Feel Fit Mannen. De tekst vind je in de bijlage.



WIE IS DEZE FEEL FITTER?

In vervlogen tijden was hij verwoed rugbyspeler. Wie het als eerste het juiste antwoord naar magdaoord@kpnmail mailt krijgt een kop koffie van Andreas.



WETEN JULLIE DAT?

Dry January.... door een maand geen alcohol te drinken en zo je lever een maandje rust te gunnen is het al mogelijk om tot wel zeventig procent van je (verschroepelde) lever terug te laten groeien (Woman's Health). Wie weet is het tijd voor een Dry February...



WELKOM NIEUWE VASTE COLLEGA MAGGIE

'Mijn naam is Maggie Bourgonje en ik verheug me erop om voortaan de maandagavond pilates lessen te mogen geven bij Feel Fit. Het leuke is dat ik op mijn 16e zelf aerobic les heb gevolgd bij Magda, toen nog in de sporthal van Wolters. Daar is bij mij het aerobics 'virus' toegeslagen. Inmiddels geef ik al meer dan 15 jaar diverse groepslessen van BodyShape en BodyPump tot aan Pilates en Yin Yoga. Deze lessen heb ik altijd naast mijn vaste baan gegeven. Sinds vorig jaar heb ik de stoute schoenen aangetrokken en ben ik mijn eigen bedrijf in marketing en communicatie begonnen, waarin ik ook het geven van sporttrainingen heb ondergebracht, genaamd MAGmenu.



Lesgeven doe ik al jaren met veel plezier, ik kan er zo blij van worden om mensen te zien groeien in de les. Ik probeer mijn deelnemers te coachen in een goede techniek en pas mijn lessen graag aan op verschillende niveaus, zodat een ieder met een voldaan gevoel de les kan meedoen. Ik hoop jullie graag snel in de les te mogen verwelkomen.'

ZEVEN MINUTEN WORK-OUT PER DAG

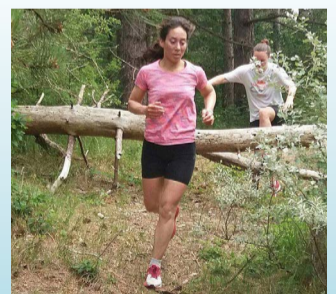
Wie zeven minuten per dag besteedt aan versterkende oefeningen (mét of zonder gewichten) doet aan onderhoud van haar of zijn lichaam. Dat is hard nodig, want naarmate wij ouder worden verslappen onze spieren en worden onze botten brozer. Om invulling hieraan te geven volgen hier wat spiergroepen die je per minuut zou kunnen trainen. Dat kun je uitbreiden in tijd en in zwaarte. Je kunt online heel veel oefeningen vinden. Zorg dat je warm bent als je eraan begint, en rek wat na afloop. Succes en houd vol!

1. Voorkant been (quadriceps)
2. Buitenkant been (abductoren)
3. Achterkant been (hamstrings)
4. Binnenkant been (adductoren)
5. Rechte buikspieren
6. Schuine buikspieren
7. Armen



WELKOM NIEUWE INVAL COLLEGA MARJOLEIN

'Graag stel ik mij voor. Ik ben Marjolein Lutter (43) uit Den Haag. Bewegen is wat ik het liefst doe. Twaalf jaar geleden ben ik begonnen met lesgeven....als hobby en vandaag de dag is het nog steeds mijn hobby. Ik ben begonnen als allround aerobic instructeur en later kwam daar nog Yoga en Pilates bij. Voor Feel Fit ben ik de vaste invaljuf. Ik woon samen met Rutger en we hebben een dochter (3 jaar) en zoon (10 maanden). Ik hoop je snel in de les te zien.'



KROKUSVAKANTIELESSEN

De krokusvakantie is van 24 tot en met 28 februari. In deze periode worden er vakantielessen gegeven. Voor deze lessen dien je apart te betalen (mag ook met tienrittenkaart). Voor de spelregels zie bijlage. Inschrijven via de mail of op de lijsten in het halletje.



Maandag 24/2:	09.00-10.00 uur 10.15-11.15 uur 11.30-12.45 uur	Bodyshape (Magda) Stretch & Shape (Magda) Feel Fit Man (Andreas)
Woensdag 26/2:	09.30-10.30 uur 19.15-20.15 uur	Bodyshape (inger) Bodyshape (inger)