

58<sup>e</sup> Editie

November 2020



actief bewegen in een ontspannen sfeer



## IN DEZE NIEUWSBRIEF:

1. Kerstlessen
2. Luchtkwaliteit in de zaal
3. Binnen buiten en zoom schema 30/11 tm 6/12
4. Buitenlessen
5. Qigong zittende oefeningen
6. Weten jullie dat?

### QIGONG (OEFENING)

Van Feel Fitster Yiong van Walsum kreeg ik vanuit het verre Maleisië een leuk YouTube filmpje. Voor als je eens bewegen wilt, maar niet uit je luie stoel wilt komen! Of natuurlijk voor een wat oudere kennis of vriend. De link vind je onderaan de Nieuwsbrief.



### WETEN JULLIE DAT?

In een handje pepernoten (13 stuks; 9 gram) zitten 28 calorieën. Daarvan is 3,4 gram suiker. Hmmm.



## KERSTLESSEN

Dit jaar ziet Kerst er voor ons allemaal anders uit... minder etentjes, minder concerten, minder reizen, geen Feel Fit kerstlunch...

Laten wij dan in elk geval **wél meer bewegen!** Dat dacht het team van Feel Fit. Wij hebben in de twee weken rond kerst een **KERSTSCHEMA** samengesteld.

Kijk maar in de bijlage. Het minimum aantal deelnemers is 6. Vanaf nu kun je je ook al aanmelden voor deze lessen.



## LUCHTKWALITEIT IN DE ZAAL

Op dinsdag 24 november heb ik een uitgebreide luchtkwaliteitsmeting gedaan in de zaal. Naast mij waren er 18 deelnemers in de zaal. De les was een pittige Bodyshape+les.

Aan het einde van de les was het CO2 gehalte in de zaal slechts 601, waar maximaal 1000 toegestaan is. De stand van de ventilator stond op 2 en halverwege de les stond alleen nog de achterdeur in het halletje open. We zullen op regelmatige basis metingen doen en zo ten behoeve van onze veiligheid de luchtkwaliteit blijven controleren.

Een vergelijking: in mijn woonkamer (waar steeds een raam op een kiertje open staat) was het CO2 gehalte 532. In de kamer waren Andreas en ik aanwezig.



## BINNEN BUITEN EN ZOOM SCHEMA 30/11 TM 6/12

In de bijlage van deze Nieuwsbrief vind je naast het kerstlessen schema ook het **BINNEN BUITEN EN ZOOM SCHEMA** van de komende week.



## BUITENLESSEN

Corona heeft één positief gevolg gehad: de **BUITENLESSEN** in Clingendael! Op woensdag 18 november (!) gaf Olga nog een buitenles! De buitenlessen op zondag zijn ook een groot succes, met 16 deelnemers op zondag 22 november. De zondagse buitenlessen blijven wij het hele jaar geven.

