

Een jaar  
vol lichtpuntjes  
klein geluk,  
al is het maar even.  
Een jaar  
vol mooie momenten  
om samen te beleven.  
Moge alle lichtpuntjes  
tesaam,  
de mooiste  
sterrenhemel geven.

Gelukkig 2022



Wat zal 2022 brengen?

We hadden in deze nieuwsbrief heel graag veel leuke activiteiten aangekondigd om samen van te genieten maar helaas bepaalt de coronaepidemie nog steeds onze agenda. Culturele activiteiten binnen zijn momenteel niet mogelijk. (OC Kasterlee is momenteel niet toegankelijk voor verenigingen)

Samen sporten kan voorlopig nog wel. We merken dat het voor heel wat femmaleden enorm veel deugd doet om zich toch even te ontspannen in moeilijke tijden. Indien de coronamaatregelen het toelaten willen we vanaf 10 januari ons sportprogramma opnieuw opstarten. Naast ons sportaanbod in de sportzaal zijn er ook nog onze wekelijkse fietstochtjes en onze wandelgroep. Ideale beweeg- en bijbabbelmomentjes in coronatijden. Hopelijk kan de rest van onze activiteiten snel volgen. Iedereen die zich inschreef voor de naai- of bloemschiklessen zal persoonlijk verwittigd worden als er opnieuw opgestart wordt. We hopen snel een volgende nieuwsbrief te kunnen schrijven waarin we weer de fijne en boeiende activiteiten kunnen aankondigen die je van ons gewoon bent en we in de afgelopen jaren enorm gemist hebben.

## **SPORTKALENDER VOORJAAR 2022**

### **MAANDAG**

13:30 tot 14:30 uur: Callanetics in de polyvalente zaal van het Duineneind

19:00 tot 20:00 uur: Yoga in de sporthal van het SMIK

20:00 tot 21:00 uur: Zumba in de sporthal van de Vlieger

21:00 tot 22:00 uur: Aquafitness in zwembad Kempenrust

### **DINSDAG**

12:30 uur: Fietsen vertrek in het Biekenbusseltje (gans het jaar)

20:00 tot 21:00 uur: Bodymix in de danszaal van het Duineneind

20:30 tot 22:30 uur: Volleybal in de sporthal van het Duineneind

### **WOENSDAG**

09:00 tot 10:00 uur: Callanetics in de polyvalente zaal van het Duineneind

10:15 tot 11:15 uur: Qigong in de sporthal Duineneind

14:00 tot 14.45 uur: Kleuterturnen 2,5 - 4 jarigen in de sporthal van de Vlieger

14:45 tot 15:45 uur: Kleuterturnen 4 - 6-jarigen in de sporthal van de Vlieger

20:00 tot 22:00 uur: Volleybal in de sporthal van de Vlieger

### **DONDERDAG**

13 uur: Wandelen 1<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> donderdag van de maand (vertrekplaats zie kroniekske)

19:30 tot 20:30 uur: Callanetics in "De Waaier"

19:00 tot 20:00 uur: Fat burn Step in de sporthal van het SMIK

20:00 tot 21:00 uur: BBB in de sporthal van het SMIK

21.00 tot 22.00 uur: Aquafitness in het zwembad Kempenrust

### **VRIJDAG**

09:00 tot 10:00 uur: Callanetics in de polyvalente zaal van het Duineneind

**Meer info i.v.m. ons sportprogramma:**

**Renild Van Laer, 014 85 16 19, renildvanlaer@hotmail.com**

**Je kan steeds geheel vrijblijvend deelnemen aan een gratis kennismakingsles en ter plaatse inschrijven uitz. Aquagym**

**Prijs lessenreeks tweede semester: 65 €/lessenreeks - indien je inschrijft voor 23 januari krijg je 10 € korting uitz. wandelen, fietsen, aquagym, qi gong**

**Indien een deel van de lessen niet kan doorgaan, ontvangt iedereen een passende compensatie.**

## **ZUMBA EN DANCE**

ZUMBA & DANCE is een leuke dansles op hedendaagse top 50. Het doel is simpel: dansen en sporten zonder dat je jezelf uit de zetel moet slepen, een sport die effectief is en waar je veel van houdt!

## **CALLANETICS**

Callanetics is de les bij uitstek voor de versteviging van je spieren en ter verbetering van je lichaamshouding. Met gerichte oefeningen wordt de basisspanning in de spieren vergroot. Rek- en ontspanningsoefeningen maken de spieren daarnaast soepel en sterk en bevorderen de lenigheid van je lichaam.

## **FAT BURN STEP**

Combineer verschillende stepbewegingen op het ritme van een meeslepende muziek en verbrand massa's calorieën! Op aanstekelijke muziek corrigeer je je hele figuur en werk je aan je conditie.

## **BODYMIX**

Bodymix is een groepsles op muziek waarbij een mix van alle groepstrainingen wordt aangeboden. Er wordt tijdens de workout begonnen met conditietraining en aerobics, waarna spierversterkende oefeningen worden gegeven. Natuurlijk worden ook de buikspieren niet vergeten. Voor iedereen die van variatie houdt, is dit een ideale les om uw lichaam en geest een fit gevoel te geven.

## **BBB**

Tijdens de les BBB focussen we ons op de drie belangrijkste B's van jouw lichaam, namelijk Buik, Benen en Billen. Je traint al deze 'probleem gebieden' met behulp van cardio- en krachtoefeningen. Door de ideale combinatie van cardio- en krachttraining verbrand je veel calorieën, en werk je tegelijkertijd aan het strakker maken van je lichaam! BBB is daarom de perfecte fitness workout voor iedereen die wil afvallen en aan zijn conditie wil werken.

## **FIETSEN**

Geniet elke week van een ontspannend fietstochtje.

Gratis

## **WANDELEN**

Kom meewandelen in onze gezellige wandelgroep en geniet van de mooie Kastelse natuur, frisse buitenlucht en leuke babbels.

De wandeling gaat door op de 1<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> donderdag van de maand en we vertrekken telkens om 13 uur.

- 1<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> donderdag van januari vertrekken we aan café de Pelleman
- 1<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> donderdag van februari is het Koningsbos onze vertrekplaats

Gratis

## **YOGA**

De meesten onder ons kennen alleen het fysieke aspect van yoga met name de verschillende houdingen. Yoga is echter veel meer, het is eigenlijk een levenshouding.

Naast het flexibeler maken van je lichaam, helpt het ook om meer rust in jezelf te vinden. Het is een stukje mindfulness. In de yogalessen word je verondersteld in het moment te blijven en je te focussen op je ademhaling. Alles wat je tijdens een yoga les leert, is ook van grote waarde in het dagelijks leven”.

***De lessenreeks is geschikt voor beginners van alle leeftijden die in een fijne groep kennis willen maken met yoga.***

## **LESSENREEKS QIGONG**

De lessenreeks qigong bestaat uit korte, eenvoudige oefeningen die voor iedereen haalbaar zijn.

Nadruk wordt gelegd op het bevorderen van de algemene gezondheid. Ontspanning in de beweging is daarbij het sleutelwoord gekoppeld aan een goede ademhaling en juiste aandachtssturing. Ook het toepassen van de aangeleerde principes in het dagelijkse leven vormen onderdeel van de lessen.

***Inschrijven en info: Renild Van Laer, 014 85 16 19, renildvanlaer@hotmail.com***

## **AQUAGYM**

Het enthousiasme bij de aquagymmers van vorig seizoen is zo groot dat ze zich na de laatste les allemaal inschreven voor een nieuwe reeks. Met als resultaat dat ze ook meteen volzet was. Het is echter mogelijk om je in te schrijven op de reservelijst, je krijgt dan een seintje mocht er iemand onverwacht niet kunnen deelnemen.

Dit kan je via: Renild Van Laer, 014 85 16 19, renildvanlaer@hotmail.com

## **WINTERWARM**

De bossen van de Hoge Rielen zijn voor de vijfde keer het decor van WinterWarm. Wandel avontuurlijk in de donkere bossen en ontdek gratis drie fantastische lichtinstallaties. Breng zeker je zaklamp mee om door het bos de bomen te zien.

Op ***woensdag 2 februari*** willen we als Femmagroep samen genieten van al dit moois in eigen dorp.

***Vertrek om 19 uur aan poort oost (Ossengoor)***

***De deelname is gratis en je hoeft je vooraf niet in te schrijven.***

Controleer van te voren wel even of het evenement kan/mag doorgaan op

<https://www.warande.be/pQr31HY/winterwarm>