

er is niet veel nodig
voor een klein beetje geluk
het zit in vele dingen
niet in groots en druk
het zit soms in een uitzicht
in een gebaar of in een lach
in gezondheid en de liefde
besef dat elke dag



*Femina Kasterlee wenst jullie een jaar boordevol kleine
gelukjes die 2025 onvergetelijk mooi zullen maken*

WANDELDONDERDAGEN

Trek er gezellig op uit met een toffe groep en ontdek de mooiste wandelpaadjes in gans Kasterlee. De wandelingen gaan door op de eerste en derde donderdag van de maand. Elke maand kiezen we een andere startplaats. We vertrekken om 13 uur voor een wandeling van +/- 5 km. Afsluiten doen we met een gezellig terrasje (vrijblijvend)

- startplaats 5-19 december: Poort oost- Ossengoor
- startplaats 2- 16 januari: Keesesmolen

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

Meer info: Ghislaine Vleugels, 0494 82 43 88, ghislainevleugels@hotmail.com

NAAILESEN VOORJAAR 2025

Onze naailessen zijn al jaren een schot in de roos. Bij ons hoef je niet te werken aan saaie opgelegde opdrachten. Je kiest zelf wat je wil maken en dankzij de tips van Marleen en twee zeer ervaren naaisters krijg je al doende alle technieken onder de knie. Hulp nodig om de juiste maten op te nemen, een patroon over te nemen, een nieuwe naaitechniek te leren? Geen nood. Ze staan je bij met raad en (d)raad.

Zowel startende naaisters als naaisters die hun techniek willen verfijnen of ervaren naaisters die het fijner vinden om in een toffe groep te naaien zijn welkom!

Waar en wanneer: OC Kasterlee, op 15/1 - 22/1 - 29/1 - 12/2 - 26/2 - 5/3 - 12/3 en 2/4 telkens vanaf 19u30.

Prijs: € 72 voor de ganse lessenreeks (voor Femma-leden)

Je kan lid worden voor € 30/jaar.

Wens je deel te nemen aan een losse naailes dan betaal je als Femma lid € 12 - niet-lid € 18.

Meer info en inschrijven: Wieza Vanlommel, Heesakkers 27, 014 85 17 33

ETENTJE IN DE TECHNISCHE SCHOOL VAN GEEL

De studenten van de hotelschool van Geel zetten weer hun beste beentje voor om ons culinair te verwennen met een heerlijk 4-gangen menu.

Afspraak vrijdag 17 januari of dinsdag 11 februari om 12 uur in zaal Framboos van het SJG (Technische Schoolstraat 52 Geel)

Prijs (excl. dranken): € 37

Het aantal plaatsen is beperkt. Snel inschrijven is dus de boodschap.

Enkel Femma-leden en huisgenoten kunnen zich inschrijven voor het etentje.

*Inschrijven: Lydie Versmissen, Geelsebaan 93, 014 85 24 04,
georges.jansen@telenet.be*

Nadat Lydie bevestigd heeft dat er nog vrije plaatsen zijn mag je € 37 per persoon overschrijven naar het rekeningnummer van Femma Kasterlee BE29 0882 9466 3864 met vermelding van je naam + 'etentje 17/1' of 'etentje 11/2'.

NIEUW: EXTRA LESSENREEKS AQUAFITNESS

Onze lessen aquafitness bieden een verfrissende draai aan traditionele oefenroutines. Door oefeningen uit te voeren in het water profiteren deelnemers van verminderde impact op gewrichten, verhoogde weerstand en meer spieropbouw. Trek dat badpak aan en spring in het water!

Bij voldoende interesse organiseren we een extra lessenreeks aquagym vanaf januari op donderdagavond van 20u30 tot 21u30.

NIEUW: EXTRA LESSENREEKS YOGA OVERDAG

Vanaf dinsdag 7 januari starten we met een extra lessenreeks yoga om 13.30 uur in de gevechtszaal in de sporthal van het Duineneind. De meesten onder ons kennen alleen het fysieke aspect ervan 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. Alles wat je tijdens een yogales leert, is ook van grote waarde in het dagelijks leven. De lessenreeks is geschikt voor beginners die in een fijne groep kennis willen maken met yoga.

NIEUW: LESSENREEKS VERDEDIGINGSTECHNIKEN

We kregen heel positieve reacties tijdens de lessenreeks verdedigingstechnieken dit najaar. Tijdens de 5 lessen leerden we allerhande technieken om veel weerbaarder te zijn in onveilige situaties. Technieken die een wereld van verschil kunnen maken als je in de problemen komt.

Daarom komt er in het voorjaar een nieuwe lessenreeks om de technieken onder de knie te krijgen. Ook de deelnemers van de eerste lessenreeks zullen en er nog heel wat tips krijgen om hun technieken verder te verfijnen. Zowel starters als deelnemers van de eerste lessenreeks zijn hartelijk welkom op de tweede lessenreeks.

Waar en wanneer: 27/1 – 10/2 – 24/2 – 10/3 – 24/3 in de sporthal van het SMIK van 20:00 tot 21:00 uur

Vlug inschrijven is de boodschap want het aantal plaatsen is beperkt.

Interesse voor deze nieuwe lessenreeksen? Neem dan zo snel mogelijk contact op met Renild Van Laer, 014 85 16 19, renildvanlaer@hotmail.com

SPORTKALENDER VOORJAAR 2025

Nooit eerder namen er zoveel dames deel aan onze sportlessen. Het bewijs dat het super fijn sporten is bij Femma Kasterlee en dat er in ons aanbod voor elk wat wils zit. Je vindt uitgebreide info i.v.m. al onze sporten op www.femmakasterlee.be

Na de kerstvakantie (opstart nieuwe lessenreeksen week van 6 januari) kan je weer starten met je favoriete sport of deelnemen aan een gratis kennismakingsles om een nieuwe sport uit te proberen.

maandag

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

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

19:30 tot 20:30 uur: Aquafitness in het zwembad Kempenrust

20:30 tot 21:30 uur: Aquafitness in het zwembad Kempenrust(bij voldoende interesse)

20.00 tot 21.00 uur: Verdedigingstechnieken 5 lessen in de sporthal van het SMIK

dinsdag

- 12:30 uur: Fietsen vertrek in het Biekenbusseltje (gans het jaar)
13.30 tot 14.30 uur : Yoga in de polyvalente zaal van het Duineneind
19.30 tot 20.30 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: Qi-gong in de danszaal Duineneind
13.30 tot 14.15 uur: Kleuterturnen 2,5 - 4 jarigen in de sporthal van de Vlieger
14:15 tot 15:15 uur: Kleuterturnen 4 - 6-jarigen in de sporthal van de Vlieger
19.30 tot 20.30 uur: Bootcamp voetbalterrein naast de sporthal op het Duineneind
(bij regenweer-afdak speelplaats de Vlieger)
20:00 tot 22:00 uur: Volleybal in de sporthal van de Vlieger (matchen)
20.00 tot 21.00 uur: Yoga in de sporthal van het SMIK

donderdag

- 13:00 uur: Wandelen 1ste en 3de donderdag van de maand
(vertrekplaats zie kroniekske)
18:30 tot 19:30 uur: Callanetics in "De Waaier"
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
19:30 tot 20:30 uur: Aquafitness in het zwembad Kempenrust
20:30 tot 21:30 uur: Aquafitness in het zwembad Kempenrust (bij voldoende interesse)

vrijdag

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

- Prijs voor de lessen BOOTCAMP, Zumba en dance, BBB, fat burnstep, yoga, Callanetics en bodymix is € 65 voor het tweede trimester. (lessen tot voorlaatste week van juni)

Betaal je vóór 24/1, dan krijg je € 10 korting.

Bovendien krijg je € 10 extra korting voor de tweede sport indien je dit voorjaar inschrijft voor twee verschillende lessenreeksen.

- Prijs volleybal vanaf januari € 35

Kleuters kunnen nog steeds aansluiten voor de lessen kleuterturnen

- Prijs kleuterturnen vanaf januari 2025
voor onze jongste kleuters (13.30 tot 14.15 uur) € 35
voor onze oudste kleuters (14.15 tot 15.15 uur) € 40

Het tweede kind uit hetzelfde gezin krijgt € 10 extra korting

- Prijs Qi gong € 95 voor het tweede trimester
- Betaal je vóór 24/1 dan ontvang je € 10 korting
- Prijs lessenreeks verdedigingstechnieken: € 40 voor 5 lessen
 - Prijs aquafitness 12 x € 7 = € 84 zowel op maandag als donderdag (eerste trimester 2025)

EXTRA reeks aquafitness vanaf januari 2025 bij voldoende belangstelling

Je kan je ter plaatse inschrijven voor al onze sporten uitgezonderd aquagym en verdedigingstechnieken

**Meer info + inschrijven fitness en verdedigingstechnieken: Renild Van Laer,
014 85 16 19, renildvanlaer@hotmail.com**