

# Spinnen:

Spinnen om optimaal te beginnen  
aan een fietsjaar vol met actie.  
Spinnen daar ook tussendoor,  
het gehele jaar door, voor  
conditie en sociale interactie.

Spinnen voor kracht en souplesse,  
vaak ook om geheel te ontstressen.  
Spinnen om het hoofd te legen,  
en op muziek lekker te bewegen,  
niet alléén, maar juist in groepslessen.

Spinnen voor de korte termijn adem  
en zondags “erop” voor meer vermogen.  
Spinnen met vrienden van Living Well  
om de basisconditie te verhogen  
en de moraal, zonder een woord onvertogen.

Spinnen met je volle verstand,  
motivatie en concentratie ten top.  
Spinnen met minder of meer weerstand,  
dan weer vlak en dan weer ‘berg’ op  
dat geeft een kick, zet hem op.



*Spinnen gelijk een kater,  
komen tot een extase,  
in een monetone denkfase.  
Spinnen doe je op water,  
het bieren komt wel later.*

# KYLIE MINOGUE

## "Spinning Around"

Spinning around  
Oohh-oh

I'm spinning around  
Move out of my way  
I know you're feelin' me 'cuz you like it like this  
I'm breakin' it down  
I'm not the same  
I know you're feelin' me 'cuz you like it like this

Clearin' this house out of joy that I borrowed  
From back in the day  
Threw away my old clothes  
Got myself a better wardrobe  
I got something to say

I'm through with the past  
Ain't no point in looking back  
The future will be  
And did I forget to mention that I found a new direction  
And it leads back to me?

I'm spinning around  
Move out of my way  
I know you're feelin' me 'cuz you like it like this  
I'm breakin' it down  
I'm not the same  
I know you're feelin' me 'cuz you like it

Mistakes that I made givin' me the strength  
To really believe  
And no matter how I take it  
There's no way i'm gonna fake it 'cuz it's gotta be real

I've got nothin' left to hide  
No reason left to fight  
'Cuz the truth's given me a new freedom inside  
Gettin' rid of my desire  
Do you like what you see?

I'm spinning around  
Move out of my way  
I know you're feelin' me 'cuz you like it like this  
I'm breakin' it down  
I'm not the same  
I know you're feelin' me 'cuz you like it like this



<https://www.youtube.com/watch?v=ekpM8eD3LM4>

## Spinning Around"



Single by Kylie Minogue

from the album *Light Years*

Ooh-oh baby, baby, baby  
You know you like it like this  
Ooh-oh baby, baby, baby  
You know you like it like this  
Ooh-oh baby, baby, baby

I'm spinning around  
Move out of my way  
I know you're feelin' me 'cuz you like it like this  
I'm breakin' it down  
I'm not the same  
I know you're feelin' me 'cuz you like it like this

Oh, I'm not the same  
You like it like this  
Ooh-oh