

NIEUWSBRIEF WELLNESSCENTER OKINAWA

Editie juli-augustus 2009

HAI SA I, (begroeting op het Japanse eiland Okinawa)
Veel plezier bij het lezen van de nieuwsbrief!

In dit nummer:

- Openingsuren juli-augustus
- Zomerlidmaatschap
- Abden: dance thema
- Vakantieschema groepslessen
- Zomerspaaractie
- Breakdance
- Hiphop
- Onze buggy voor een weekend
- Berry
- Koen Reyserhove
- Eerste marathon voor Nico
- Karlien



Openingsuren juli-augustus

[home](#)



In juli en augustus nemen we in de namiddag een siësta: Okinawa is gesloten tussen 13u en 16u.

Op 21 juli (nationale feestdag) en op 15 augustus (OLV Hemelvaart) zijn we de volledige dag toe!

Wie toch wil trainen kan terecht in ons Basiccenter (Sportlaan). Vraag gerust meer info aan ons team.

Zomerlidmaatschap

[home](#)



Wil jij fit de zomer door?

Dan hebben wij een ideaal lidmaatschap aan een zomerprijsje!

Je kan 2 maanden onbeperkt sporten (zowel fitness als groepslessen als trilplaat) voor slechts 99,9€!

Ben je nog geen lid, dan krijg je 50% korting op je instapbijdrage! Super hé!

Dit lidmaatschap kan enkel in juli gestart worden!

Dance-thema voor juli

[home](#)



In juli kan je je elke woensdag van 19u tot 20u uitleven in 'LATIN DANCE'!

- Het lessenschema ziet er als volgt uit voor **juli en augustus**:

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
9u30		club yoga			
19u		all terrain cycling	dance of zumba	all terrain cycling	
20u			BBB	club power	
20u			fatburning cycling		
21u	heavy cycling				

- In augustus is Abden in verlof. Kay zorgt voor vervanging met een ZUMBA-sessie en een BBB-workout. Volgende lessen vallen weg in juli en augustus:
 - dinsdagavond: club power en club battle
 - woensdagvoormiddag: pilates
 - donderdagavond: yoga
 - vrijdagvoormiddag: vitality cycling
 - zondagvoormiddag: all terrain cycling

WELLNESSCENTER
OKINAWA
zomerSpaarkkaart

1	2.		4.	5.
6.	7.	8.	1 okinawa t-shirt of technogym rugzak	10.
11.	12.	13.	14.	1 okinawa stylo
16.	17.	18.	1 okinawa of technogym sporthanddoek	20.
21.	22.	23.	24	1 cinema ticket 

Deze zomerspaarkkaart is geldig van 1 juli 2009 tot en met 31 augustus 2009. Deze spaarkkaart is strikt persoonlijk, max 1 kaart per persoon.
Bierweg 59, 9880 Aalter - 09/3752721 - www.okinawa-aalter.be

Als je van 1 juli tot en met 31 augustus komt sporten in Wellnesscenter Okinawa, krijg je volledig **GRATIS** kadootjes van ons!

Per trainingsbeurt krijg je 1 stempel op je spaarkkaart.

Let op: je spaarkkaart is strikt persoonlijk en je krijgt maximum 1 kaart!

Vraag je spaarkkaart aan de balie!

Is je spaarkkaart vol, dan krijg je als surplus nog kans om onze enige echte Okinawa-buggy voor een dag te winnen!

Vanaf 11 september start Sam opnieuw met de lessen op vrijdag van 17u30 tot 19u.
De minimum leeftijd is 10 jaar.
Inschrijven kan nu al aan de balie in Okinawa.

Breakdance is een mix van dans, acrobatie en vooral originaliteit en maakt deel uit van de bredere hiphopcultuur. In deze lessen worden alle 'moves' (footwork-toprocks-powermoves) en technieken van breakdance aangeleerd, om te komen tot prachtige choreografieën. In zogenaamde 'battles' kunnen de 'okinawa-breakers' het dan tegen elkaar opnemen en elkaar proberen te overtreffen.



Sam vond in 1999 zijn passie breakdance. Na twee jaar richtte hij de 'Psycho B-Boys' op en onlangs zijn nieuwe breakdancegroep 'Team Shmetta' die zowel nationaal als internationaal titels veroverd op battles. Sam is actief op verschillende vlakken, zoals theater, shows, workshops, lessen, reclame, wedstrijden, jurypanels en video clips. Zijn dansstijl is een mix van ingewikkeld benenspel gemengd met een enorme dosis explosiviteit en creativiteit.

Komaan boys and girls, let's dance!

Voor onze hiphoppers van verleden jaar: Je hiphoplessen met Sofie zijn verleden tijd... maar niet getreurd... Wil je toch blijven dansen in Okinawa? Wil je plezier maken en ondertussen goed zweten?

Dan kan je terecht in onze ZUMBA en DANCE-lessen. Zumba is de nieuwste rage uit Miami, zumba laat je zweten met een grote lach op je gezicht, op de exotische ritmes van salsa, merengue, samba, calypso, hiphop,... Echt heel leuk en tof!

Bij de dance-lessen is er elke maand een ander thema oa latin dance, dance fever, hiphop, funky jazz... Het thema verneem je via onze nieuwsbrief en via onze website. Ook een echte aanrader!

Geniet van ons zomerlidmaatschap en probeer het eens... Spring gerust binnen voor meer info...

Miette Wylin won tijdens de 'Kom op tegen kanker'-actie onze enige echte 'okinawa-buggy' voor een weekend. Een verslag van haar belevenissen is dan ook vanzelfsprekend!

'Mijn steun voor 'Kom op tegen kanker' werd extra beloond. Naast het plezier en sportief genot op zaterdag 25 april in het sportpark te Aalter kreeg ik die dag nog iets extra: een telefoontje met het superfijne nieuws dat ik een weekend met 'den okinawa-buggy' mocht rondtoeren. Het werd een feestweekend!



Pinksteren, een extra dag verlof, stralend weer, en ... trotse eigenaar van 'den okinawa-buggy', gelukkige winnaar eigenlijk. Een mooier weekend kon ik me niet voorstellen, ideaal om op zwier te gaan in Aalter en omgeving. Vier dagen buggy-fun was echter van het goede teveel en daarom gooide ik het op een akkoord met ons vrienden. Ik denk dat ze er op zijn minst even hard van genoten hebben als ik :-) Het mag gezegd worden, veel kletsen moet je in zo'n buggy niet (zijn motor maakt een hels lawaai), maar het geluk, de vrijheid, de wind door de haren, het plezier van de kids die 'een toerke' mochten meerijden, het ongeloof van neefjes en nichtjes, ... hebben er een prachtig weekend van gemaakt!
Dank jullie wel Jo en Nadine voor de toffe en deugddoende ervaring.'

Geen dank Miette (en co)! We zijn blij dat je ervan genoten hebt...

En de 'Fiele' stond erbij en keek ernaar en... crosste er op los...



Vrijdag 26 juni 2009
'AALTER OP DE LOPER'

prachtig weer
veel volk
ambiance

Dankjewel Berry,
Nadine, Flor, Ronny,
Tom, Piet, Ralph,
Christophe, Koen en
Patricia voor jullie
enthousiaste cycling-
demonstraties!

Dankjewel Melanie voor
je opzweepende zumba-
initiatie. Zumba is
inderdaad 'een feest'!

Dankjewel Koen voor
de muziek!



Berry is niet te houden! Hij zit volop in zijn voorbereiding voor zijn eerste halve triatlon in Antwerpen op 2 augustus.

's Morgens vroeg of over de middag wat kilometertjes zwemmen, 's avonds enkele uren fietsen of lopen... dat is allemaal geen probleem voor Berry!

En natuurlijk ontbreken zijn wekelijks uur krachttraining en zijn 'heavy cycling'-les op maandagavond in Okinawa niet in zijn trainingsschema!

31 mei nam Berry deel aan de '20 km van Brussel'. Zijn doel was om een eindtijd te halen van 1u45... En hij is er in geslaagd! In exact 1u45min04sec haalde hij de finish! Dat is bijna 3 min beter dan vorig jaar. Goed zo, Berry!

Ook Nico (rechts op de foto) die in Okinawa traint, liep de '20 km van Brussel'.

20 juni was Berry van plan deel te nemen aan de 'kwart triatlon in Brugge'. Maar... een enkelblessure besliste daar anders over.

Dankzij een heel snelle revalidatie kon hij toch starten aan de 'Meetjeslandse triatlon in Eeklo' (1000m zwemmen - 38km fietsen - 10,5km lopen) op zondag 28 juni 2009. Zijn voet hield stand en hij finishte in 2u20 als 122^e van de 250, in een sterk deelnemersveld. Super hé!

Dankzij Koen deed toch één okinawaan mee aan de 'Kwart triatlon in Brugge' op 20 juni. (Marino en Elke vertrokken al naar Klagenfurt voor hun Iron Man op zondag 5 juli en Berry was gekwetst).



Koen wil een voorbeeld zijn voor zijn lotgenoten en bewijzen dat sporten met een beenprothese geen probleem is. Door een motorongeluk 16 jaar geleden is zijn voet en een deel van zijn onderbeen geamputeerd.

Koen zette een uitstekende prestatie neer: in 2u53min33sec haalde hij de finish!
swim(1000m): 23:44 - bike (45,4km): 1:16:58 - run (10,2km): 59:23

Proficiat koen!

Koen is een vaste klant voor onze 'crazy cycling' op maandagavond bij Berry en nam ook met succes deel aan de Raid Paris-Roubaix op 10 mei olv Dominiek.

Nico Schelstraete, een fervente aanhanger van de 'club power', heeft zich nu enkele maanden volledig toegespitst op zijn eerste marathon. Zijn streefdoel was om in minder dan 4 uur de finish te halen... en het is hem gelukt!!!

Een verslag van Nico:



'yihaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa 't is gelukt :-)

Reeds een paar maanden stond 19 juni aangeduid in mijn agenda als 'de dag van de waarheid': aangezien ik graag loop op 'de nacht van Vlaanderen' in Torhout zou ik daar mijn eerste marathon proberen.

Na enkele tips van Berry, Elke en Dominiek ben ik begonnen met het opbouwen van mijn aantal kilometers. Alles verliep vlot tot een 3-tal weken geleden: ik had een totale off-day in de 20km van Brussel (was een goed teken volgens Elke!!!!)

Eindelijk was het dan 19 juni en ik had geen enkele vorm van stress, ik was er klaar voor! Om 20.00 werd de start gegeven en vertrokken de ±700 marathonners en WK deelnemers van de 100km.

2 vrienden gingen mij naar een tijd tussen 3.55.00 en 4.00.00 brengen. Ik ben vertrokken met een snelheid van 10.7km/u en ik heb die snelheid 42.2km kunnen aanhouden, tot aan de finish! Ik had verwacht om ergens iemand met een hamer tegen het lijf te lopen maar die had waarschijnlijk te veel werk bij de andere lopers...

...en zo ben ik zeer tevreden maar moe aangekomen in Torhout tussen het vele volk met een tijd van 3.55.38 (282ste van de 474 aangekomen marathonlopers).

Dit was mijn eerste marathon en zeker niet mijn laatste maar nu ga ik eerst een beetje rusten...' Nico

Goed hé Nico! We hadden het wel gedacht dat het je zou lukken! Proficiat!



Karljen Van der Eecken verloor op de verkiezing Misses Globe Belgium maar nipt van de winnares. Ze mag een jaar lang het lint van Eerste Eredame om haar schouders dragen.

Karljen kan terugblikken op een aantal boeiende weken. 'Ik ben heel blij dat ik hieraan deelgenomen heb. Het contact met de andere kandidates was erg tof, zij hebben me dan ook als derde gekozen voor Misses Sympathie. De afgelopen weken waren zo intens, ik val nu echt in een gat.'

Karljen koestert haar titel als Eerste Eredame. 'Ik heb een andere kant van mezelf kunnen tonen, vrouwelijkheid is in mijn job als dierenarts immers niet aan de orde. Dat ik ei zo na won, is een bevestiging voor mezelf.'

Knap Karljen, goed gedaan! Proficiat!

Een tip om uit dat gat te kruipen: leef je opnieuw uit in een uurtje zumba of cycling!

Wij wensen je veel plezier tijdens je trainingen in Okinawa!

Een gezegde uit Okinawa:
Hara hachi bu - eet niet meer dan
tot je voor acht tiende vol zit

