

NIEUWSBRIEF WELLNESSCENTER OKINAWA

Editie juni 2009

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

In dit nummer:

- Pinksteren
- Zumba
- Dance
- Groepslessen
- Geef bio een kans
- Vervanging poetsdienst
- Douches
- Try-out
- Balletschool Allure
- VTT-tocht in Lotenhulle
- Terugblik: Kidsshow
- Terugblik: Raid Paris-Roubaix
- Kenny
- Marino
- Kwart-triatlon in Oostkerke
- Stem voor Karlien



Pinksteren/Pinkstermaandag

[home](#)

Op Pinksteren (31 mei) zijn we gesloten, op Pinkstermaandag (1 juni) zijn we open van 9u tot 13u.

ZUMBA

[home](#)



‘Snel bewegen en plezier maken’, daar staat Zumba voor. Zumba laat je zweten met een grote lach op je gezicht, op de exotische ritmes van salsa, merengue, samba, calypso, hiphop,... Superintensief maar zo leuk dat het niet aanvoelt als sporten, hoewel je wel degelijk flink wat calorieën aan het verbranden bent.

Vanaf juni....

Elke maandag om 19u en 20u met Melanie
Elke vrijdag om 9u30 met Fabrice en om 19u met Melanie

Come and enjoy it!

Fabrice en Melanie hebben allebei de officiële zumba-opleiding gevolgd!

Vanaf juni werken we zonder reservaties. De eerste 50 krijgen een toegangskaart. Je mag enkel 2 uur zumba na elkaar volgen op maandag als er nog plaatsen over zijn.

Bekijk een filmpje op you tube via volgende link: www.youtube.com/watch?v=Vf0q6qtThF4



Dance op woensdag om 19u

[home](#)

Het dance-thema voor juni is ‘DANCE FEVER’. Veel dansgenot!

- De woensdag valt een uurtje weg bij Abden, de 'total body workout' of BBB gaat nu door om 20u ipv 21u.
- De 'body & mind' op maandag valt weg, om 19u is er een extra les zumba.
- Op vrijdagavond is er een extra uur zumba om 19u
- De cycling op vrijdagvoormiddag en zondag lopen in juni nog door!

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zondag
9u30		club yoga	pilates			
9u30					vitality cycling	
10u30						all terrain cycling
19u		club power	dance			
19u		all terrain cycling		all terrain cycling		
20u		club battle	BBB	club power		
20u			fatburning cycling			
21u				yoga		
21u	crazy cycling					

Geef bio een kans en win schitterende prijzen



Leer bio kennen tijdens de bioweek.
Van 6 tot 14 juni kan je in heel Vlaanderen volop genieten van bio.

Alle activiteiten in het kader van de bioweek vind je duidelijk terug op de website www.bioweek.be. Proef van een lekker ontbijt, een beetgare picknick of een gastronomisch menu. Want bio is puur, heerlijk en gezond. Proef, ontdek en beleef. Doe de bioweek! Smakelijk.

Wij geven bio 100% kans!! Jij ook?

Als je tijdens de Bioweek komt sporten, ontvang je een wedstrijdkaartje (zolang onze voorraad strekt) met een persoonlijke code. Beantwoord op www.bioweek.be de wedstrijdvraag en tik je code in.

Wie weet wordt jij de winnaar van tal van bioproducten, een biodinertje voor twee bij je thuis, een weekendje in een bio B&B...

Weeral een reden om veeeeeeeeel te komen sporten!

Geef bio een kans!

Vervanging poetsdienst

Wie zoekt een vakantiejob en voelt zich geroepen om deze zomer Sabrina te vervangen in haar verlof? We zoeken iemand van 17 juli tot en met 6 augustus, van maandag tem vrijdag telkens van 7u tot 13u en op zaterdag van 7u tot 11u.

Geïnteresseerden kunnen zich melden aan Jo in de fitness of op nr 0476/813374.

Op zaterdag 6 juni en zondag 7 juni mag je niet douchen! De elastische voegen worden vernieuwd!



Een extraatje:

Wie ons aanbod 5 keer geprobeerd heeft met een TRY-OUT kaart maakt kans om een **EXCLUSIEVE ZUMBA-outfit** te winnen.

Vul gewoon je kaart volledig in en deponeer deze in onze box in de bar!

30 juni 2009 (de laatste dag dat je de try-out kaart kan gebruiken) trekken we de winnaar!

Wie zijn kaart afgegeven al afgegeven heeft, hoeft niet te panikeren. Wij hebben ze al in de box gestoken!

Vanaf woensdag 9 september 2009 start Veerle De Craene balletlessen in Okinawa met haar 'Balletschool Allure':

In de balletschool wordt er vanaf de leeftijd van 5 jaar op een leuke manier gewerkt aan de houding, de beweeglijkheid, de muziekkennis maar ook aan de zelfdiscipline van de leerlingen. Zowel jongens als meisjes leren er op aangepaste klassieke muziek de technieken en de terminologie van het klassiek ballet.

Voorinschrijvingen gaan door in Okinawa

- op woensdag 17 juni van 16 u tot 18 u (KORTING voor wie op deze dag reeds inschrijft)
- op woensdag 26 augustus van 16 u tot 18 u
- op woensdag 2 september van 16 u tot 18 u

Inlichtingen: dekraene.veerle@skynet.be of 0474/75 92 05

De lessen zijn gepland op woensdagnamiddag in zaal 2 in Okinawa, de lessen worden meegedeeld bij de inschrijving.

De organisatie is volledig in handen van Veerle De Craene, dus voor vragen kan je niet bij ons terecht.



SPORT EN VERMAAK LOTENHULLE VZW NODIGEN UIT

KERMIS VTT



Gewoon ter informatie...

Maak gebruik van deze unieke kans om je eens goed uit te leven en eens goed te zweten in deze private bossen in de weidse natuur...

Echt de moeite waard...
En niet ver...

Organisatie in handen van Nele...
 presentatie door Julie en Elouise...
 choreografie ontwikkeld door Sam en Sofie...
 muzikale omlijsting door DJ Geert...
 dans door onze okinawa-(break)dancers...
 enthousiast publiek van ouders, familie en vrienden...

dat kan niet anders dan een prachtvoorstelling opleveren!

Dank aan iedereen voor jullie inzet en geniet van de foto's...



Met spijt in ons hart hebben we afscheid genomen van Sofie.
 Sofie startte 5 jaar geleden met de lessen 'kids dance', 'funky moves' en 'hiphop' in Okinawa... Ze zette zich vol enthousiasme en professionaliteit in om de dansmicrobe aan de jongere generatie door te geven.

Dankjewel Sofie voor je toewijding, we zullen je missen...

De hiphoppers (die al 14 jaar zijn) kunnen nu terecht in ons gewoon lessenschema. De 'dance' op woensdag om 19u en de 'zumba' lessen zijn ook heel tof en intensief!

De breakdance-lessen blijven volgend jaar gewoon doorgaan op vrijdag van 17u30 tot 19u. Sam en Admir zullen elkaar afwisselen om je alle breakdance-moves te leren. Inschrijven kan nu al aan de balie.

10 mei 2009 was het zover.

Dominiek had de durvers gedurende 6 maanden klaargestoomd om deze 'helletocht' tot een goed einde te brengen... en het is ze gelukt!



Een verslag van drillinstructeur Dominiek:

'De VTT Raid Paris-Roubaix 2009 - Zon, Zand, verZuring - Zondag 10 mei 2009, Moederdag in Vlaanderen.

Een aantal vroege vogels laten hun moeder voor wat ze is. Ze laden met de nodige nervositeit hun fiets en bagage op de bus. Iedereen staat op scherp, we zijn klaar voor onze editie van deze mythische rit door de Hel van het Noorden. De buschauffeur brengt ons zonder problemen tot vlakbij de start van dit evenement, de Site de Minier d'Arenberg. Vlakbij de «Tranchée d'Arenberg», ook wel beter gekend als het Bos van Wallers.

Een vlotte incheck, een korte sanitaire stop en het virtuele startschot wordt gegeven. Om de beentjes wat los te werken rijden we rondom de historische site. Een paar honderden meters verder komt onze eerste officiële kasseistrook «n° 23: Tranchée d'Arenberg». De tempobeulen kunnen zich niet inhouden en hun hartslag gaat onder het harde trappen flink de hoogte in. Alsof ze vluchten voor het doembeeld van Johan Museeuw's gehavende knie. Ze vergeten nog een laatste eer te betuigen aan Jean Stablinski.

Een single track op de rand van het beschermde bos van Wallers voert ons een aantal kilometer verder naar de eerste «chemin». Een eerste lekke band. De stukken off-road, d.i. kasseistroken en veredelde karrewegels, volgen zich in een snel tempo op. Her en der verspreid in het zonnige landschap lokken de gerenomeerde stroken als «les Pavés Bernard Hinault», «les Pavés Marc Madiot», «les Pavés Gilbert Duclos-Lassalle». Stilaan beginnen de eerste lijken uit de kast te vallen.

De hel van Noorden is overwegend vlak? De ongelovigen onder de deelnemers zullen het geweten hebben. Na ruim 70km dokkeren en vlak voor de bevoorrading, bevindt zich een korte helling die via een single track opgereden wordt. Een aantal moet nu reeds noodgedwongen van de fiets ... nog 50km te gaan. Euh, het vlakke land? Du courage... Gelukkig zijn de bevoorrading- en controleposten rijkelijk voorzien van drank en eten ... bijna Breugeliaans ...

Na zo'n 80km lijkt het alsof velen rechtstreeks vanuit de mijnsites op het vehikel geklommen zijn ... d'r wordt zand gevreten dat het een lieve lust is

Stilaan lijken de kasseistroken vlak vergeleken met de noordfranse «chemins».

We rijden Hem binnen. De parcoursbouwer leidt ons terug weg van het officiële traject. Om de kuitspieren te treiteren, krijgen we een laatste helling voorgeschoteld. Sommige deelnemers neigen nu sneller achteruit dan voorwaarts te rijden. Hun lichaam is geteisterd. De laatste kilometer rijden we via een volledig verkeersvrije strook de beroemde Vélodrome van Roubaix binnen. De obligate pisteronde brengt ons tot bij de officiële aankomst ... nà 127km gedokker.

Moe en voldaan genieten we van een colaatje, fantaatje, of biertje Als verrassing worden we door de organisator beloond met een echte kassei: de trofee voor de grootste buitenlandse club.

Sommigen liggen onderuit gezakt in de bus ... 't zal wellicht aan de air-conditioning liggen, maar ze voelen zich loom, zó loom.

Dominiek, een tevreden fietser'

Amai, keigoed hoor mannen en madammen!! Een hele hele dikke proficiat!!!
Tof hoor zo'n echte 'helletocht-kassei' in onze bar!

'Victory in Heubach' voor Kenny Belaey - 18 mei 2009

[home](#)



Verslag van Kenny vanop zijn website:

'I won the 2nd round in Heubach (Ger) for the UCI world cup yesterday. Obviously I am very happy with my result, after Spain I felt I had good chance to become number one again and I was right although I will have to keep on the hard work to really do so of course. I am now co-leader with Gilles Coustellier and we still have 3 races to go (France, Belgium, New Zealand)

I suffered from an upset stomach in the finals but still I kept my cool so I was able to overcome all obstacles without big errors. Gilles on the other hand did some nice moves but was too confident and made stupid mistakes on other parts of the course. Vincent got third. Wesley didn't make it to the finals but fingers x for the next races so he would get a selection for the worlds in Australia.'

Goed zo Kenny, toon maar wie de beste is...

Marino in St.Pölten - 24 mei 2009

[home](#)



Marino was een weekje op voorhand in Oostenrijk voor de Ironman 70.3 van het Oostenrijkse Sankt Pölten. (1,9 km zwemmen, 90 km fietsen en 21,1 km lopen).

Een voorbeschouwing van Bink 'himself':

Nog 2 keer slapen en' k ga nog een wedstrijdje doen, een halve tri van het 70.3 circuit. 'K ben hier sinds zondag, 't is de eerste keer dat ik hier start en 'k wou het parcours perfect verkennen, 'T zou een hele mooie race kunnen worden, Parcours in een schitterende omgeving. Zwemmen is in twee meertjes, halfweg moeten we dus een stukje hollen van het ene plasje naar het andere. Het fietsen is eerst 20 km op de autostrade en heeft dan een heuvelzonetje daarna is het langs de Donau tegenstroom dus vals plat bergop tot aan km 60 en dan komt er een ferme heuvelserie. Lopen is langs een riviertje, door een winkelcentrum en langs het tennis en atletiekstadium. Het deelnemersveld is ook pico bello dus ik zal m'n doelstelling van deze wedstrijd zonder veel problemen kunnen waarmaken, een uur of 4 afzien bij de beesten en het op de koop toe ook nog leuk vinden. Als het echt zo leuk is geweest laat ik jullie zondag of maandag nog wel weten.'

Marino finisht deze ironman als tweede, op 3 seconden van de Australiër Chris McCormack. Proficiat Marino!

Een nabeschouwing van Marino:

Heel plezant maar net niet gewonnen. 'T is eigenlijk heel simpel, zelfde tijd in' t zwemmen, zelfde tijd in 't fietsen (daar wel 2 keer licht voorop geweest, net na 't zwemmen en na de eerste klim nog eens maar Macca kwam telkens terug), en dan 20,850 m schouder aan schouder gelopen. We hadden het evengoed kunnen herorganiseren naar een 150 m met startblokken.. Ik ben heel tevreden met m'n wedstrijd, ganse race lang aan een zeer hoge intensiteit kunnen draaien en dan nog zo'n finish eruit duwen maar jammer genoeg moet er altijd een winner en een verliezer zijn en deze keer verloor ik.. Ik kan stellen dat m'n herstel van Ironman South Africa behoorlijk gelukt is en dat ik op de goede weg ben richting Ironman Austria, nog 41 keer slapen !!!!! Bink'



700m zwemmen in de Damse Vaart (watertemp=14°C) - 38,5km fietsen en 10,5km lopen

Berry (lesgever cycling) en **Nikolas** (fitnessbegeleider, lesgever club power, lesgever club battle) zagen het 100% zitten. Ze startten in dezelfde wave om 14u30.

Een wedstrijdverslag van Berry:



'Na een hele winter en voorjaar trainen stond op 24 mei de eerste van een reeks van 6 triathlons op het programma. Het was met spanning afwachten hoe ik die eerste wedstrijd verteerde. Het weer was prachtig, de watertemperatuur net geen 16 C°. Mijn vooropgestelde tijd was 2u10min, dat is 3 minuten sneller dan vorig jaar en maar liefst een kwartier sneller dan 2 jaar geleden.

Het zwemmen ging redelijk, ik kon vrij zwemmen zonder echt veel slagen en stoten te krijgen van de concullega's. Na een goede 13 minuten en midden in het pak kwam ik het water uit. Wetsuit zo snelmogelijk uitgetrokken en de fiets op voor 5 rondjes van net geen 8 kilometer. De snelheid zat er onmiddellijk goed in, ik kon redelijk doseren. Ik legde de 38,5 km in 1 uur af. Ik had nu nog 54 minuten om 3 ronden of 10,5 kilometer te lopen. Pas na de eerste ronde voelde ik dat ik in een goed loopritme zat. Met nog een versnelling tussenin en een eindspurt in de laatste km, haalde ik de eindmeet in 2u10min, ongelooflijk!

De volgende wedstrijden: 20km Brussel op 31 mei / 20 juni Triathlon Brugge / 28 juni Triathlon Eeklo / 2 augustus Antwerp Ironman 70.3 miles / 23 augustus Sprinttriathlon Gent / 20 september Triathlon leper'

Verslag van Nikolas:

'Ingepakt in een wetsuit, dobberde ik in de Damsevaart, wachtend op het signaal om aan de ¼ triatlon van Oostkerke te beginnen. Daar ging de toeter....

De start liep gesmeerd... Ik verwachtte het ergste maar ik kwam uit het water bij de eerste 30 deelnemers! De wissel verliep nu al een stuk beter dan in Oostende, terwijl ik nu nog dat pak moest uitkrijgen. De overgang naar het fietsen verliep vlot, de benen zaten goed! Maar... Misschien iets te goed... Stayeren, in het wiel rijden, was toegelaten op het fietsparcours maar ik had het gevoel dat ik in een wielervedstrijd zat... Ik gaf namelijk te veel, 37km/u gemiddeld. (Max 50km/u) Om toch maar een ideetje te geven...

De wissel van fietsen naar lopen verliep snel maar ik voelde na enkele honderden meters dat het fietsen me in de benen zat... Te diep gegaan... Met een mankementje aan het middenrif liep ik toch de 10,5km uit... en kwam ik toe na 2.28u... De tijd kon veel scherper...

Deze triatlon heeft mij zeker niet afgeschrikt, integendeel, het heeft mij gestimuleerd om hierin verder te doen en een evenwicht te vinden tussen lichaam en geest. Had ik maar wat trager gefietst...

De volgende is op 23 augustus MR. T sprint triathlon in gent. Tijd genoeg dus om verder te trainen!'

Goed hé mannen! Proficiat!

Stem voor Karlien

home



Heb jij al cycling of zumba gedaan naast Karlien?
Vind je dat ze het verdiend om 'Misses Globe Belgium' te worden?
Stem dan voor haar: sms 'MGB 15' naar 3140 en dit vóór 4 juni.

Veel succes Karlien!

Wij wensen je veel plezier tijdens je trainingen in Okinawa!

Een gezegde uit Okinawa:

Kutuba noo ushikumarán.

Uitgesproken woorden kan je niet terugnemen.

