

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

In dit nummer:

- TRY-OUT
- Abden: dance thema
- Prijsaanpassing
- Leden in actie: Thibault en Axel
- Marino
- Intro
- Kom op tegen kanker
- Kidsshow



## TRY-OUT

home



**TRY-OUT**  
probeer 5 keer  
en voel het verschil\*

voor slechts <b>5euro</b> per beurt	fitness en/of groepsles lessenschema: zie <a href="http://www.okinawa-aalter.be">www.okinawa-aalter.be</a>	meer info aan de balie in Okinawa

\* Deze actie is geldig tot 1 juni 2009

WELLNESSCENTER OKINAWA - Bierweg 59, 9880 Aalter - 09 / 375 2721 - [www.okinawa-aalter.be](http://www.okinawa-aalter.be) WELLNESSCENTER OKINAWA

Fitness...  
Just for fun...  
Of preventief...  
Of therapeutisch...

In de week van 16 maart krijg je deze flyer  
in je brievenbus.

Ben je momenteel zelf geen actief lid,  
of ken je iemand die eens wil proberen,  
meld je/jullie dan **NU** aan en  
geniet van deze superaanbieding!

Wegens ons 5-jarig bestaan dit jaar kan je  
5 keer het aanbod van ons wellnesscenter  
testen voor slechts **5€/beurt**.

Bel ons voor een afspraak en  
wij helpen je op de goede weg.

Tot binnenkort!

Deze aanbieding is geldig tot 1 juni 2009.

Het dansthema voor maart is 'DANCEFEVER'. Fun en ambiance verzekerd!



## Prijsaanpassing

Om de algemene kostenstijgingen en inflatie aan te kunnen, zijn we genoodzaakt om, volgens onze algemene voorwaarden, enkele prijsaanpassingen door te voeren. Meer uitleg over onze nieuwe tarieven kan je krijgen aan de balie. Als extraatje is de trilplaat vanaf maart in je lidmaatschap inbegrepen. Ideaal als afwisseling in je trainingsschema.

Tip: Om in de toekomst minder te betalen kan je opteren voor een langetermijn-lidmaatschap. Vraag gerust meer uitleg aan ons team...

## Leden in actie: Thibault en Axel

- **Thibault Ledeganck haalt Brons op de Oost-vlaamse judokampioenschappen 2009 in de sporthal in Aalter**  
Zaterdag 31 januari 2009: **Thibault** kwam voor het eerst uit bij de -20 jarigen in de categorie -66kg.



De eerste ronde werd zeer vlot gewonnen met ippon. De tweede wedstrijd was tegen een judoka die de vorige week in de 'Beker Der Topjudoka's' nog zilver haalde. Uiteindelijk kon **Thibault** de overwinning vrij gemakkelijk naar zich toehalen met Waza-gari en Yuko score.

In de halve finale kwam hij vervolgens uit tegen een judoka uit Ronse. Bij een van de eerste aanvallen liet **Thibault** zich enigszins verrassen door een zeer goed uitgevoerde Harai-Goshi beweging en verloor met Ippon. In de herkansing tenslotte plaatste **Thibault** opnieuw de puntjes op de i. De wedstrijd werd opnieuw zeer vlot gewonnen met ippon.

**Yes! De bronzen medaille is binnen! Goed zo, Thibault!**

- **De Vlaamse kampioenschappen in Kortrijk op zaterdag 7 februari**, waar de top 3 van elke provincie zich met elkaar meet, was zoals verwacht een zeer zware dopper. Op dit niveau komt **Thibault** als 1ste jaar junior voorlopig nog wat kracht en techniek te kort om een rol van betekenis te spelen. Hij heeft degelijk gevochten maar een medaille halen was duidelijk te hoog gegrepen. Doorzetten en blijven trainen is de boodschap.

De komende maanden neemt **Thibault** deel aan een aantal zware toernooien in Nederland, o.a. Open Westbrabantse kampioenschappen en open Berlicum. Hij kan zich daar ondermeer meten met de Nederlandse kampioen, Krijn Schetters. Het wordt opnieuw niet gemakkelijk maar in dit stadium is het voornamelijk de bedoeling ervaring op te bouwen.

**Succes Thibault!**

- **Axel Vandevelde maakte indruk op de internationale meeting in Bonn.**

6-8 februari 2009: De Belgische uitbinker op de internationale zwemmeeting van het Duitse Bonn was **Axel Vandevelde!!!!**

**Axel traint ondertussen reeds meer dan 3 jaar in Okinawa.**

Hij won de 400 meter vrije slag met de handrem op (nog herstellende van een griepaanval) in een tijd van 3.55.85. Maar in de 200 meter vrije slag gaf hij wel het beste van zichzelf en zwom een supertijd van 1.47.74. Een chrono die hem niet alleen een tweede zege opleverde, maar die ook nog eens goed was voor het wedstrijdrecord.

**Axel** zwom ook de 100 meter vrije slag : hij klokte 49.70 en won hier zilver.

**Super!!! Proficiat Axel!**



De jaarplanning van onze 'bink' ziet er dit jaar een stuk anders uit. Voor het eerst staan de Ironman 70.3 van St. Pölten en de Ironman van Zuid Afrika op zijn programma. Tijdens die laatste wedstrijd wil hij zijn startrecht voor de Ironman van Hawaï pakken, waar hij na zijn minder goede prestatie van verleden jaar niet meer automatisch recht op heeft. De Ironman in Zuid Afrika heeft 2 plaatsjes voor de PRO's.

Of hij deelneemt aan zijn 'thuiswedstrijden' (Triatlon door Brugge en Zwintriatlon in Knokke) beslist hij enkele dagen voor de wedstrijden zelf.

Zijn programma:

- 5 april 2009: Ironman Zuid-Afrika
- 24 april 2009: Ironman 70.3 (= een halve triatlon) St. Pölten (Oostenrijk)
- 5 juli 2009: Ironman Oostenrijk (Klagenfurt)
- 2 augustus 2009: Antwerp Ironman 70.3
- 10 oktober 2009: Ironman Hawaï

Marino vertrekt eind maart al naar Zuid Afrika. Eerst traint hij nog enkele dagen in Potchefstroom en begin april trekt hij naar de kust (Port Elizabeth) voor de Iron Man op 5 april.

Succes Marino! Pak in Port Elizabeth je 'slot' voor Hawaï, haal je vierde overwinning op rij in Klagenfurt en finish in de top 5 in Hawaï! Wij duimen alvast.



## Intro op de website

Yes, onze intro staat op de website!  
Neem gerust een kijkje op [www.okinawa-aalter.be](http://www.okinawa-aalter.be).

## Kom op tegen kanker



De 'Kom op tegen kanker-tandem-actie' gaat door op **zaterdag 25 april 2009** (en niet op zondag 26 april zoals vermeld in onze vorige nieuwsbrief) in de sporthal in Aalter.

De slagzin van deze actie is: 'beweeg tegen kanker'. En daar zijn wij allemaal toch wel supergoed in, nietwaar?

In samenwerking met de Gemeentelijke Sportdienst maken we er dus een sportieve dag van. We koppelen plezier aan het goede doel.  
Zorgen we samen voor een superopbrengst?

Meer info volgt in onze volgende nieuwsbrief.

## Kidsshow

Onze keineige Okinawa-kids-show plannen we op vrijdagavond 8 mei 2009.  
Noteer het nu maar al in je agenda...

Wij wensen je veel plezier tijdens je trainingen in Okinawa!



Een gezegde uit Okinawa:  
**Duu nu duu ya duu shiru shiyuru.**-  
Iedereen kent z'n eigen lichaam best.