

NIEUWSBRIEF WELLNESSCENTER OKINAWA

Editie november 2009

HAISAI, (begroeting op het Japanse eiland Okinawa)

Veel plezier bij het lezen van de nieuwsbrief!

In dit nummer:

- 1 en 11 november
- Zumba toning
- Dance thema
- Abdo
- Slim Belly
- Gastronomische genieten
- T-shirts
- Marino in Hawaï
- Elke in actie



1 en 11 november 2009

[home](#)

Wellnesscenter Okinawa is gesloten!

Wie wel wil sporten kan terecht in Basiccenter Okinawa! Let op: daar is geen begeleiding, train op je eigen niveau zonder overdrijven om kwetsuren te voorkomen.

Zumba Toning

[home](#)

A promotional graphic for Zumba Toning. At the top, the word 'NIEUW!' is written in large, purple, bubbly letters. Below it, the text 'VANAF 2 NOVEMBER ELKE MAANDAG OM 20U30' is written in a similar purple font. The central part of the graphic features the 'ZUMBA toning' logo, with a purple circle containing a white 'T' to the left of the word 'ZUMBA' in large black letters and 'toning' in smaller grey letters below it. To the left of the logo is a photograph of a man and a woman in athletic wear, both holding green and black toning sticks. To the right of the logo, the text 'OM TE VORMEN EN TE VERSTEVIGEN' is written in a grey, hand-drawn style. At the bottom right, there is a close-up image of a single green and black toning stick.

Het is tijd om de leuke en spannende Zumba bewegingen naar een nieuw niveau te tillen!

Vanaf november brengen we een **primeur!**

Zumba Toning om te vormen en te verstevigen!

Een Zumba Toning les gebruikt dezelfde geweldige muziek en bewegingen maar voegt extra fitness bewegingen toe en richt zich op bepaalde lichaamsdelen.

Door middel van speciale toning sticks worden specifieke fitness bewegingen toegevoegd om belangrijke spiergroepen te bereiken.

Een Zumba Toning les bestaat uit: squats, lunges, stoten boven het hoofd en laterale strekkingen bijvoorbeeld. Omdat de gewichten zo licht zijn kun je nog steeds je normale Zumba, Merengue, Salsa, Cumbia, buikdansen, Rumba, Tango, Cha Cha doen terwijl je meer calorieën verbrandt en je spieren beter vormt.

Melanie geeft deze 'Zumba Toning'-workout op maandag om 20u30 vanaf november, na het half uurtje buikspieroefeningen (abdo).

Ze is erkend Officieel Zumba® Toning instructrice.

Wij zijn al benieuwd!

Dance-thema

[home](#)

Elke woensdag om 19u gaat de dance-groepsles door in zaal 2. Deze les werkt met een opbouw gedurende een volledige maand. Voor november heeft Abden gekozen voor 'LATINO DANCE'. Veel dansgenot!

Het half uur buikspieroefeningen (abdo) op maandag om 21u30 valt nogal laat. Vanaf november valt deze workout weg.

Het schema voor zaal 2 op maandagavond wordt zodus:

- 19u: zumba
- 20u: abdo
- 20u30: zumba toning

Snel een strakke buik!



SLIM BELLY®

100 testpersonen gezocht voor onderzoek over lokale vetverbranding!

Binnen vier weken twee kledingmaten kleiner met de revolutionaire Slim Belly®!
Doelgerichte verbranding van vet in de buikzone, een strakkere buik en verbeterde huid.

Het onderzoek duurt 4 weken, met 3 trainingen per week van 30 à 40 min. Vrouwen en mannen tussen 16 en 66 jaar kunnen deelnemen.

Deelnamebijdrage: 19,90€/week.
Het aantal deelnemers is gelimiteerd tot 100.

Sluiting aanmelding en start onderzoek:
16 november 2009

Meld u aan via tel.:
09/375.27.21

WELLNESSCENTER OKINAWA
Bierweg 59, Aalter, www.okinawa-aalter.be

We zijn in België uitgekozen om als één van de 35 testcentra te fungeren in het kader van een regionaal onderzoek naar lokaal afslanken met de Slim Belly®, een revolutionaire innovatie!

Hiervoor zoeken we 100 testpersonen.

Mensen met figuurproblemen doen vaak veel om af te vallen. Dat lukt slechts gedeeltelijk. Juist de probleemzones, zoals de buik, zijn lastig te behandelen. Reden daarvoor is het feit dat de buik slecht doorbloed is.

Doe de zelftest

Beweeg je eens 30 minuten op een gemiddelde intensiteit. Je zult zien dat je het warm zal krijgen over je hele lichaam. Maar voel eens aan je buik, maar ook je bovenbenen en billen, die zijn koud gebleven. Door de slechte doorbloeding heeft in deze probleemzones namelijk amper vetverbranding plaats-gevonden.

De oplossing: de revolutionaire Slim Belly®

- De Slim Belly® ondersteunt de vetverbranding in de buik omdat de doorbloeding lokaal gestimuleerd wordt.
- De vetverbranding in de buikzone is significant hoger vergeleken met training zonder de Slim Belly®.

De werkwijze is gebaseerd op het gepatenteerde 'Airpressure-Bodyforming-Concept':



door een combinatie van onderdruk en overdruk via een trainingsgordel, als aanvulling op de bestaande cardiotraining, wordt de doorbloeding van de buik gestimuleerd. Daardoor vindt de vetverbranding exact daar plaats waar je het wilt.



Het resultaat:

- reductie van de buikomvang tot 8 cm in slechts 4 weken, dat zijn tot wel 2 kledingmaten kleiner.
- de huid wordt strakker en elastischer
- zwangerschapstrepen kunnen verminderd worden

Ben je geïnteresseerd en wil je meewerken aan ons onderzoek? Bel dan vlug op nr 09/3752721. Het onderzoek zelf start op 16 november!

De deelnamebijdrage is 19,9€/week.

Veel plezier bij het afslanken!

Wie wil ook eens kennis maken met een nieuw concept in de restaurantwereld, nl. food- en aromapairing? Wie wil zich ook laten verrassen door Frank en Marie-José met een speciaal **gastronomisch aromatisch tapa menu met verrassende dimensies?**

Wie durft mee op vrijdag de dertiende? Wij laten het niet aan ons hart komen en zetten er een klavertje vier tegenover!



Frank is dé specialist in culinaire- en energetische aromatherapie. Dus dat belooft...

Voor ons voorziet hij speciaal een 'anti-oxidanten' menu, kwestie om het heel gezond te houden...



Praktisch:

- wanneer? vrijdag 13 november
- waar? Casa Mamounia, Oud Leykenstraat 4, Aalter
- wat? anti-oxidanten menu, incl aperitief, 2 glazen wijn en koffie of thee
- prijs? 55€, te betalen bij inschrijving
- inschrijven? aan de balie vóór 9 november
- afspraak? Om 19u30 in Okinawa of 20u ter plaatse

Echt de moeite om eens te proberen...

Voor meer info over 'Casa Mamounia': zie de website www.mamooning.com.

Frank, maar vooral Marie-José, zijn fervente fitnessers. Waarschijnlijk ben je ze al eens tegengekomen in Okinawa...

T-shirts



Onze nieuwe t-shirts zijn binnen! Deze keer zijn het zwarte met ons logo in het rood. Echt mooi!

En weet je wat ze zo speciaal maakt? Ze zijn met de grootste zorg bedrukt met inktten op waterbasis die vrij zijn van solventen en zware metalen. Dus: goed voor het milieu en voor onze gezondheid!

De vrouwen t-shirts zijn daarbovenop nog 'fairwear' dwz dat ze geproduceerd zijn onder goede arbeidsomstandigheden. Het merk 'continental' ondersteunt de eerlijke en ethische handel. Als dat niet schoon is!

Vanaf nu zijn de t-shirts ook te koop aan de balie voor 15€!

Marino in Hawaï



Marino, partner van Elke en één van de topfavorieten voor dé zwaarste Ironman ter wereld, was goed voorbereid, was in topvorm en hoopte dan ook op een superwedstrijd...

Zijn start was formidabel: hij kwam met de topgroep uit het water en fietste vervolgens naar de eerste plaats. Het zag er veelbelovend uit...



...tot rond km 140: misselijkheid en overgeven deden Marino terugvallen. Hij ruilde als 19de zijn fiets voor zijn loopschoenen maar moest niet veel later opgeven met pijn in de knie. Heel jammer...

De winnaar is Craig Alexander, voor de tweede keer op rij. De Australische titelverdediger bereikte de eindstreep na 3,8 km zwemmen, 180 km fietsen en een marathonloop in 8:20:21 uur.

Een verslag van Marino kan je lezen via volgende link: <http://www.okinawa-aalter.be/detailledeninactie.asp?artikel=368>

Spijtig Bink.... kop op! Wij voelen met je mee... Volgend jaar zal het je wel lukken!!!

Elke geeft er dit jaar een lap op!

7 november staat de Ironman in Florida op haar programma en enkele weken later is ze al weer weg 'down under' naar Australië voor haar vierde volledige triatlon dit jaar! Niet normaal hé!



Elke, we wensen je veel succes en duimen voor je!!!

De wedstrijden zijn live te volgen via <http://ironman.com/>.

Wij wensen je veel plezier tijdens je trainingen in Okinawa!
Tot de volgende nieuwsbrief...

Een gezegde uit Okinawa:
Machushi garu ufu iyoo tuyuru - De aanhouder wint.



Bierweg 59 • 9880 Aalter • tel 09/3752721 • www.okinawa-aalter.be • BTW BE 863 479 053 • reknr 737-0112803-35