

# Nieuwsbrief Oktober 2007

\*\*\* The Old School \*\*\*

## **Gegroet Vechtsporter!**

Gefeliciteerd, je leest nu het eerste exemplaar van de nieuwsbrief van *The Old School*. Het is de bedoeling dat *The Old School* elk kwartaal een nieuwsbrief uitbrengt met daarin mededelingen en de laatste nieuwtjes betreft jouw sportschool!

Op 1 juli 2007 heeft *The Old School* haar deuren geopend en zijn we maar liefst zes dagen in de week open met een breed aanbod aan diverse oosterse gevechtssporten. Momenteel trainen er zo'n 30 gemotiveerde vechtsporters bij ons en daar zijn we hartstikke blij mee, natuurlijk hopen we dat er nog veel meer bij zullen komen!



## **Vriendschappelijke wedstrijden Pencak Silat**

Op 3 november aanstaande worden er in Den Haag weer vriendschappelijke wedstrijden georganiseerd voor de persilats onder ons.

Wil je graag meedoen of alleen mee om te kijken, informeer dan even bij Stephen. Ook mensen die nog niet gevorderd zijn kunnen deelnemen aan de wedstrijden. Het is om te oefenen en er wordt rekening gehouden met het niveau van de speler.

## **Free style fighting**

Er is wel eens wat onduidelijkheid betreft de inhoud van deze training en dat willen we graag nog eens aan jullie uitleggen. De training heeft NIKS te maken met *Free Fight of MMA*. Het is gewoon een extra training waarvan de inhoud, afhankelijk van de mensen die op dat moment aanwezig zijn, wordt gebaseerd. Je kan het zien als een vrij training maar dan met begeleiding. Je kan dus ook aangeven wat je graag wilt trainen en als er meer zijn die dat graag willen trainen dan wordt de training daar op afgestemd. Het is dus niet zo dat de training meer Jeet Kune Do of meer op Thaiboksen is gericht, het hangt er maar net van af wie er zijn en wat ze willen trainen.

## **Veegtechnieken trainen?**

Graag bieden wij jullie elke training weer een prachtige ruimte en een schone zaal om met de blote voeten op te kunnen trainen! Hiervoor is het wel nodig dat er aan het eind van elke trainingsdag geveegd wordt. Gezien wij nu zes dagen in de week open zijn en alles met z'n tweeën moeten organiseren, verzorgen en schoonmaken, verwachten we hierbij wat hulp van de mensen die bij ons trainen. Na elke laatste training zou het prettig zijn als mensen zich vrijwillig aanbieden om de zaal te vegen. Het is ook vervelend om het altijd te moeten vragen.

## **Belangrijke mededelingen**

### Roosterwijziging

Vanaf maandag 15 oktober zal er op de dinsdag en de zaterdag een wijziging in het trainingsrooster zijn. De Free style Fighting zal verplaatst worden van de dinsdag naar de zaterdag, 14.00 tot 15.00 uur en de ingeroosterde Vrij training op de zaterdag komt daardoor te vervallen. Het blijft wel mogelijk om tijdens deze training ook voor jezelf te trainen indien het rustig is.

De vrijtraining, Sparringstraining en Tai Chi op de dinsdag beginnen nu op andere tijden, nieuwe lestijden dinsdag; 18.00 – 19.00 Vrij training  
19.00 – 20.00 Sparringstraining Silat  
20.15 – 21.15 Tai Chi

### Kerstvakantie

In december zal *The Old School* gedurende de kerstvakantie drie weken gesloten zijn. De laatste training voor de vakantie is op woensdag 12 december en de eerste training na de vakantie is op donderdag 3 januari 2008.

Tijdens deze drie weken zitten Stephen en Esther in Indonesië om daar diverse Pencak Silat scholen te bezoeken en aldaar te trainen.

Dus; **kerstvakantie van 13-12-07 t/m 02-01-08**

### **Wist je dat...**

*Je een maand gratis trainen kan winnen?*

Als jij drie nieuwe leden binnenbrengt die zich inschrijven voor één van de trainingsvormen dan krijg jij een maand gratis training! Als er iemand via jou bij *The Old School* is gaan trainen, dan moet je dat dus even aangeven zodat er een notitie van wordt gemaakt.

*Er ook een Old School forum bestaat?*

Op het forum kan je ervaringen delen of gewoon een beetje rondneuzen. Tevens staat er allerlei handige informatie op voor vechtsporters zoals jullie. Denk maar aan verschillende oefeningen en tips voor gezondheid en voeding. Ook de Kids hebben een eigen plekje op het forum waar ze van alles kwijt kunnen. Dus ga naar onze website en klik eens onderaan de navigatie op 'Forum'.

*The Old School ook wonder water verkoopt?*

De naam hebben we niet zelf verzonnen maar als je de Chinese benaming vertaald dan heet het echt zo! Heb je een goede verzorging nodig voor spierpijn, blessures en/of kneuzingen? Koop dan voor maar €7,50 een flesje Zheng Gu Shui – ook goed te gebruiken als na verzorging bij hardingsoefeningen.

*Je elke dag ten minste twee liter water moet drinken?*

En wanneer je sport, zoals wij dus dagelijks doen, je dat bijna kan verdubbelen?