



Samoerai nieuwsbrief – april 2025

Beste karateka,
Beste ouders,

Wij nodigen u uit om op zaterdag 24 mei 2025 samen met uw vrienden en familie lekker te komen eten op onze eetdag en op deze wijze de club te ondersteunen. Schrijf je nu in via onze website !

Er zal geen training zijn voor jeugd en volwassenen van 07/04/2025 tot en 21/04/2025 omwille van de Paasvakantie.

Martiale groet,
Rudi Holemans
Voorzitter/Hoofdlesgever Karateclub Samoerai Leuven vzw



 **SAMOERAI LEUVEN** 

SPAGHETTI EETDAG

Zaterdag 24 mei 2025
van 11u30 tot 20u00

**GEMEENSCHAPSCENTRUM
DE BOSSTRAAT**
Bosstraat 28, 3012 Wilséle

Spaghetti bolognese - Spaghetti groentensaus - Take Away (€15)
Kinderspaghetti bolognese - Kinderspaghetti groentensaus (€12)
Tiramisu della casa Fiori

A VOLONTE

Info en inschrijven
www.samoerai-leuven.be

Karateclub Samoerai Leuven vzw - maatschappelijke zetel - Plateau-Lotstraat 47A, 3010 Kessel-Lo

Agenda - Nieuws

Samoerai eetdag 2025 - zaterdag 24 mei 2025

Dit jaar organiseren we opnieuw onze eetdag in het Gemeenschapscentrum De Bosstraat te Wilsele van 11u30 tot 20u00. Wij nodigen u dan ook uit om op zaterdag 24 mei 2025 samen met uw vrienden en familie lekker te komen eten en op deze wijze de club te ondersteunen.

Op het menu à volonté (ook take away mogelijk):

- * spaghetti bolognese (al ragù) : € 15,00
- * spaghetti vegetarisch : € 15,00
- * kinderspaghetti : € 12,00

U bent nog niet ingeschreven !? Doe het nu !

- * via onze website : klik [hier](#)
- * via e-mail : ludo.binnard@samoerai-leuven.be

Wij hopen u te mogen begroeten op deze dag !

Agenda april 2025

Ma 07/04/2025 tot en met Ma 21/04/2025 : geen training (Paasverlof)
Za 26/04/2025 : Rheinland-Pfalz Open 2025 - Krokoyama Cup (Koblenz)

Agenda mei 2025

Zo 11/05/2025 : Shodan shiken leerschool VKA (Zele)
Za 24/05/2025 : Samoerai Eetdag
Zo 25/05/2025 : BKF - Belgisch Kampioenschap 2025 (Geel)

**BELGISCH KAMPIOENSCHAP
KARATE 2025**

25 Mei
GEEL

SPORTHAL AXION, ZWAARVOERDERSSPOR 4, 2440 Geel
Inkom 12 Euro

Verantwoordelijke bijeenkomst: Karate Vlaanderen vzw, Oudebaardsesteenweg 839, 9420 Erpe-Mere.

BKF BELGIAN KARATE FEDERATION
WKF WORLD KARATE FEDERATION

Geel Karate Vlaanderen
SPORT VLAANDEREN

Kampioenviering Leuven

Op 16 maart 2025 ging in Het Depot te Leuven de kampioenviering door waar onze Vlaamse en Belgische kampioenen werden gehuldigd voor hun sportieve prestaties in 2024. Proficiat aan :

- * Agrim Kafle : Vlaams kampioen kumite - jongens U10 (-31 kg)
- * Sisir Karki : Vlaams kampioen kumite - jongens U10 (+31kg)
- * Mohamed El Haouari : Vlaams kampioen kumite - jongens U14 (-46 kg)
- * Chiara Vanrooy : Vlaams & Belgisch kampioen kumite – dames U16
- * Victoria Pauwels : Vlaams kampioen kumite - dames U16 (+52 kg)
- * Lieven Pauwels : Vlaams kampioen kumite - heren senioren (+72 kg)
- * Michael Dasoul : Vlaams kampioen kumite - heren senioren (-72 kg)



Hydroguard - mini onderneming – Tine Maes

Samen met enkele klasgenoten van het Sint-Pieterscollege te Leuven heeft clublid Tine Maes een mini-onderneming opgezet. Zij verkopen elektrolytenpoeders die mineralen en stoffen bevatten om het lichaam tijdens het sporten optimaal te hydrateren. Ze willen graag bekendheid rond dehydratatie brengen bij de mensen en hen helpen als ze hier last van hebben.

Uit onderzoek blijkt dat meer dan de helft van de Belgen de norm van 2 liter water per dag drinken niet behalen. Hierdoor hebben veel mensen last van hoofdpijn, duizeligheid, moeheid, droge huid,...

Deze klachten zijn zeer onaangenaam en makkelijk te voorkomen. Toch is het blijkbaar moeilijk voor vele Belgen om elke dag 2 liter water te drinken. Wanneer je elektrolytenpoeders inneemt, moet je maar 1,5 liter water drinken + een scheepje van het elektrolytenpoeder.

Een andere reden is dat veel jongeren elke dag frisdrank drinken en dit niet gezond is. Zij willen dus ook jongeren aanmoedigen om ipv frisdrank te drinken, hun elektrolytenpoeders in te nemen.

Een andere vorm van dehydratatie komt voor bij sporters, omdat men tijdens het sporten niet altijd de tijd of de kans vindt om water te drinken. Als je elektrolyten inneemt voor het sporten, zorg je er voor dat je al genoeg mineralen in je lichaam hebt waardoor je minder snel uitgeput zult raken tijdens en na het sporten.

Elektrolyten zijn volledig onschuldig : je krijgt ze elke dag binnen via eten en drinken en het is dus ook compleet ongevaarlijk om ze in beperkte mate in te nemen. Het supplement is echter niet aan te raden voor jonge kinderen (<10jaar) en zwangere vrouwen (duidelijk vermeld op de verpakking).

Bestellen of meer info : via [Instagram](#) of via e-mail naar [Tine Maes](#).

hydroguard

**Drinkt uw kind vaak sportdranken na het trainen?
Gebruik de elektrolytenpoeders van Hydroguard
als een gezonde vervanger van sportdranken.**

Voordelen elektrolytenpoeders hydroguard:

- **Geen toegevoegde suikers**
- **Minder verpakkingsmateriaal**
- **Verfrissende smaak**
- **Gratis shaker**
- **Goedkoper: €0,40 voor 1L**

**Benieuwd naar Hydroguard? Neem een kijkje
op onze Instagram: @hydroguard.be
en maak kans op verschillende giveaways!**

Informatie over elektrolyten:

Elektrolytenpoeders bevatten verschillende essentiële mineralen die je lichaam nodig heeft om optimaal te presteren.

Wanneer je deze niet genoeg van nature binnenkrijgt (minstens 2L water per dag drinken), ondervindt je lichaam hier negatieve gevolgen aan (bv. vermoeidheid, verminderde concentratie, hoofdpijn,...)



**Verbeter uw
prestaties samen
met Hydroguard
door te
hydrateren
tijdens en na het
trainen!**

H
Y
D
R
A
T
E
R
P
R
E
S
T
E
R

Clubkampioenschap kumite – resultaten

Ons clubkampioenschap kumite dat doorging op 22 maart 2025, was een groot succes. Wij danken onze medewerkers en feliciteren elke deelnemer voor de inzet. De foto's kan u [hier](#) bekijken.



categorie meisjes U10 :
1e plaats : Sewani Thapa
2e plaats : Sara Rusiniak
3e plaatsen : Petra Babin & Sofia Levai



categorie jongens U10 – wit & geel :
1e plaats : Natan Rybarczyk
2e plaats : Anurud Sapkota
3e plaatsen : Drilon Canaj & Mateo Devroe



categorie jongens U10 - geel & oranje :
1e plaats : Noah Vanderveken
2e plaats : Agrim Kafle
3e plaatsen : Mathias Modrzewski & Suyog Sharma



categorie meisjes U12 :
1e plaats : Sheila Vanderveken
2e plaats : Hana Mechergui
3e plaatsen : Luuley Abdisalam Yusuf & Esmeralda Tuci



categorie jongens U12 :
1e plaats : Sisir Karki
2e plaats : Mathis Tack
3e plaatsen : Patrick Levai & Arush Sharma



categorie jongens U14 :
1e plaats : Mil Paredis
2e plaats : Alexander Willaert
3e plaatsen : Maxim Villerval & Karl-Jan Bashongore



categorie jongens U16 :
1e plaats : Amir Zarouli
2e plaats : Martin Malinouski
3e plaatsen : Jannes Pelgrims & Dipson Karki



categorie meisjes U18 :
1e plaats : Tine Maes
2e plaats : Paulien Snoeijts
3e plaatsen : Nitya Avasare & Yuna Vandecauter



categorie heren senioren :
1e plaats : Pol Barbe
2e plaats : Kris Grootjans
3e plaatsen : Toprak Tezcan & Kris Staes



Prijs Opkomend Talent : Sewani Thapa
Prijs Sportiviteit : Sahas Aryal



Competitieresultaten

GFK kampioenschap - 30 maart 2025 (Ransart)



Lisa Bracke : kata dames - 3e plaats senioren

Maitoshi Kachi Trophy – 16 maart 2025



Chiara Vanrooy : kumite dames - 3e plaats U16 (+54kg)

Lisa Bracke : kata dames – 2e plaats senioren & 3e plaats senioren (Open)

Componenti.be®

Composants pour cuisines / Keukentoebehoren



**PATRICK
CONSTRUCT**

0471-878885

patrickconstruct@gmail.com
Grensstraat 1A/001
3010 Kessel-Lo
BOUW - RENOVATIE

Patrick Construct Bvba



immomentor

Erkend
Vastgoedkantoor
te Heverlee

Geldenaaksebaan 176C
3001 Heverlee

016 43 43 20
info@immomentor.be



MAMA WONG

Naamsesteenweg 178 - 3001 Leuven
016 25 55 44

TAKE-AWAY MOGELIJK !!!

OPENINGSUREN

Maandag
Gesloten behalve op feestdagen
Dinsdag - Vrijdag
Lunch - 12:00 - 14:00
Diner - 17:30 - 22:00
Zaterdag
Diner - 17:30 - 22:00
Zondag
Bar - 9:30 - 12:00
Lunch - 12:00 - 14:00
Diner - 17:30 - 22:00

**KANTOOR
PAUWELS**

VERZEKERINGS- &
KREDIETMAKELAAR



PAUWELS@PWSVERZEKERINGEN.BE
WWW.PWSVERZEKERINGEN.BE
Langestraat 31 Averbode

**VERZEKEREN IN
VERTROUWEN**



PIZZERIA & PASTERIA

Feestzaal voor 30 personen
Parkstraat 107
3000 Leuven
Tel. 016 23 15 88

Open 12.00 - 14.00 18.00 - 22.00
Zaterdag 18.00 - 22.00
Zondag gesloten

*Tibecom
Computer
Systems*

Verkoop hard- en software
Upgraden van computers
Steeds dienst na verkoop

Bessenlaan 42 - 3110 Rotselaar
Tel. 016 58 30 45
GSM 0475 40 84 07
info@tibecom.be

www.tibecom.be

Springfun
Verhuur van
springkastelen en
feestmateriaal

0476 476 656
0475 223 867
info@springfun.be
www.springfun.be



leuven

eggo
KITCHEN & HOUSE

eggo Leuven
Tiensesteenweg 390
3000 Leuven
Tel. +32 (0) 16 56 99 42
www.eggo.be

www.samoerai-leuven.be



[Volg Samoerai Leuven op Facebook](#)



[Volg Samoerai Leuven op Instagram](#)

De Samoerai Nieuwsbrief is een uitgave van Karateclub Samoerai Leuven vzw zonder wiens toestemming geen enkele tekst, geheel of gedeeltelijk, mag worden overgenomen. De Samoerai Nieuwsbrief bevat links naar websites die wij interessant achten. Deze links zijn evenwel puur informatief en Karateclub Samoerai Leuven vzw is niet verantwoordelijk voor de inhoud van deze sites of het gebruik dat ervan zou kunnen worden gemaakt. Tijdens trainingen, clubactiviteiten, stages en wedstrijden worden er foto's gemaakt die kunnen gebruikt worden voor onze nieuwsbrieven. Je ontvangt de Samoerai Nieuwsbrief omdat je bent ingeschreven op de "Samoerai-mailinglijst".

In- of uitschrijven op deze nieuwsbrief ? Een bericht of reactie sturen ? Dat kan op het volgende adres :

nieuwsbrief@samoerai-leuven.be

Indien deze versie onleesbaar : pdf-versie in bijlage en op onze website.

Karateclub Samoerai Leuven vzw
Secretariaat : Zavelberg 8 – 3000 Leuven
Maatschappelijke zetel : Platte-Lostraat 478 – 3010 Kessel-Lo
Ondernemingsnr. 428.660.618 / RPR, afdeling Leuven