

Budo Ryu Rotterdam
De gezelligste vereniging sinds 1970
2e plaats "ONS KLUPPIE 2013"
Winnaar "ONS KLUPPIE 2016"
2e plaats ROTTERDAM "VERENIGING VAN HET JAAR 2018"

Augustus 2022
editie 5

Nieuwsbrief augustus 2022



VERS VAN DE PERS.

De zomervakantie loopt alweer langzaam naar het einde toe, en wat hebben we een mooie zomer gehad met heerlijke temperaturen

Ik ben alweer even bezig om te kijken hoe we onze vereniging weer kunnen laten groeien, en voor al onze sportactiviteiten, het **Judo**, **Jiu-Jitsu**, **Aikibudo** en het **Chu Yu do** voldoende leden te laten krijgen, en iedereen maar vooral ook nieuwe deelnemers kunnen ervaren wat een gezellige vereniging wij al ruim 52 jaar zijn.

Dit betekent dat we gaan kijken om ons aanbod vanaf oktober of november aanstaande te kunnen gaan uitbreiden bij voldoende belangstelling met de volgende activiteiten:

- (OPTIE) JudoExtra 6-10 jaar aanbod voor deelnemers uit het speciaal onderwijs in de Alexanderpolder
- (OPTIE) OuderKind Judo 3,4 en 5 jaar, kennismaken en ervaren samen met papa/mama in 6 weken
- (OPTIE) Jeugd AIKIBUDO 10-14 jaar misschien weer terug van weggeweest
- (OPTIE) Wedstrijdtraining Jiu-Jitsu voor de jeugd bij voldoende aanmeldingen

Loesje

ONDERWIJS
METHODE

VIND JE IETS
LEUK
DAN LEER JE HET
VANZELF



IN DIT NUMMER

Vers van de PERS

Afmelden bij trainingen

Agenda 2022:

Budo Marathon

Aanpassen trainingstijden

Wedstrijden:

Happy Kids judo wedstrijden

Vanen Judo toernooi Hoogvliet

SponsorKliks

Informatie lidmaatschap JBN

Instaptoernooi 4 Dordrecht

Nieuwe sport activiteiten:

Ouder/Kind Judo

Jeugd Aikibudo 10-14 jaar

JudoExtra 6-10 jaar

Vakantie sluitingen 2022

Grote Club actie

Wedstrijdtraining Judo

Wedstrijdtraining Jiu-Jitsu

Lesrooster augustus 2022

Lesrooster oktober 2022

Sporten voor senioren

www.budoryurotterdam.nl

budoryurotterdam@gmail.com

+31 6 10 46 42 02

AGENDA 2022



AFMELDEN BIJ TRAININGEN

Zoals beschreven in de algemene regels, stellen wij het op prijs dat wanneer men een training door omstandigheden niet kan volgen, de deelnemer of de ouders van de jongste deelnemers zich bij ons afmeld.

Dit kan natuurlijk via de Whatsapp groep, maar ook via de mail/SMS.



Wij hebben per sport(uur) een Whatsappgroep aangemaakt om van onze kant sneller door te kunnen geven aan de desbetreffende groep (en) wanneer er door omstandigheden een les uitvalt (dus geen training) kan worden gegeven.

Indien een deelnemer of ouder van een deelnemer niet aan de Whatsapp groep wil worden toegevoegd, dit graag voor men zich uit de groep verwijderd via de mail aan ons kenbaar maken.



DEELNEMEN AAN DE BUDOMARATHON.



District Budo Activiteiten Commissie
Zuid Holland



Helaas was dit evenement in juni geannuleerd vanwege te weinig deelnemers, hopelijk zijn er nu wel voldoende leden van onze vereniging die dit mooie initiatief zullen steunen, er staat vanaf zaterdag 28 augustus een spaarpot op de koffietafel waarin men een contante donatie kunnen deponeren.

Hoe gaat deze dag in zijn werk?

De deelnemers zullen 5 uur lang op de mat staan.

Na ca. 50 min is er iedere keer een korte pauze van ongeveer 10 minuten waarin ze iets te eten en te drinken krijgen aangeboden. Elk uur krijgen de deelnemers een andere budo-discipline aangeboden.

Samen voor het goede doel!

De bijdrage om mee te doen is minimaal € 10,- per deelnemer. Waarom minimaal € 10,-? De opbrengst van deze Budomarathon is bedoeld voor **Kika**. De deelnemers worden in de gelegenheid gesteld het inschrijfgeld via sponsoring te verzamelen (dat en graag nog een beetje meer natuurlijk).

De deelnemers hebben de mogelijkheid om tot zaterdag 3 september sponsors te zoeken. Het geld dat zij opgehaald hebben kan tussen 9.00 en 9.45 uur contant gedoneerd worden in een speciaal daarvoor aanwezige box.

Wil je lekker sporten voor een goed doel en eens kennis maken met andere disciplines, meld je dan voor 3 september bij ons aan, en vind vele sponsors die dit doel willen steunen.

Ook dit jaar hebben wij ons best gedaan om weer geweldige docenten te verzamelen van verschillende budosporten waaronder een topper van de JBN.

Datum : zaterdag 24 september 2022

Tijd : 10.00 uur tot 15.00 uur

Locatie : Sportboulevard Dordrecht

Fanny Blankers-Koenweg 10, 3318 AX Dordrecht

Meer informatie kun je vinden op <http://jbn-zh.nl/organisatie/nieuws/budomarathon221>

Inschrijven: **bij ons** of via budodagzh@jbn-zh.nl

AANPASSEN TRAININGSTIJDEN

Wij willen met ingang van oktober 2022 een aantal aanvangstijden voor de seniorentrainingen kunnen aanpassen.

Zo zullen wij bij de Jiu-Jitsu groep van maandag, en de Judo groep van dinsdag de lestijden gaan veranderen naar **19:30-21:00 uur**. Tevens zullen wij de Aikibudo groep verplaatsen van de **dinsdag 20:30-22:00 uur** naar de **dinsdag 19:30-21:00 uur**. De Judo en Aikibudogroepen zullen (*voorlopig*) worden samengevoegd.

Naar ons idee heeft men dan minder last van het fileverkeer als men van wat verderaf komt en hoeft men zich niet te haasten met eten.

WEDSTRIJDEN

Happy kids Judo wedstrijden (*Randori wedstrijden*)

zaterdag 24 september 2022 Budo Hans Roos

zaterdag 8 oktober 2022 Sportschool Richard de Bijl en Chita Gross

zaterdag 12 november 2022 Budo Hans Roos

Judowedstrijden voor de beginnende Judoka.

- Om onze jeugd Judoka's kennis te laten maken met het doen van Judo wedstrijden voor beginners.
- Partijtjes van 2 minuten Judoën onder begeleiding van senior Judoka
- 3 punten voor gewonnen partij, 2 punten gelijkspel, 1 punt bij verloren partij
- Bij 20 punten bronzen medaille met oorkonde, 50 punten zilveren medaille met oorkonde, 80 punten gouden medaille met oorkonde.

Ter plekke kan er worden ingeschreven onder betaling van € 5,- per keer per deelnemer. Beter is het om via de eigen Judoclub van te voren in te schrijven.

Hierdoor gaat het ter plekke een stuk sneller.

Graag uiterlijk 1 week voor aanvang van het desbetreffende toernooi.

Dit toernooi is zeer geschikt voor de deelnemers aan onze wedstrijdtrainingen op de maandag deelnemen.

Er zijn 2 leeftijdscategorieën en tijden:

Leeftijd 6 - 8 jaar melden om 12:30 we starten om 13:00.

Leeftijd 9 -12 jaar melden om 15.00 we starten om 15.30.

Adressen:

Budo Hans Roos Burgermeester Diepenhorstsingel 4, Oud- Beijerland.
Sportschool Richard de Bijl en Chita Gross, Galileilaan 5, Spijkenisse.

Vanentoernooi Hoogvliet

Zondag 11 september 2022

Zondag 16 oktober 2022

Zondag 11 december 2022

Graag nodigen we jullie judoka's uit om fijn wat randori's te komen maken in onze dojo aan de Middenbaan Zuid 402 in Hoogvliet.

Programma:

5 t/m 7 jaar; weging 9.00 – 9.20 uur; wedstrijden 9.30 uur

8 t/m 9 jaar; weging 10.45 – 11.05 uur; wedstrijden 11.15 uur

10 t/m 14 jaar; weging 13.00 -13.20 uur; wedstrijden 13.30 uur

7 t/m 14 jaar Gevorderde judoka's; weging 13.00 – 13.20 uur; wedstrijden 13.30 uur

De groep voor gevorderde judoka's is voor judoka's die al meer wedstrijd ervaring hebben en/of al een gouden medaille hebben behaald en verder willen sparen voor de bekercups.

Dit toernooi is zeer geschikt voor de deelnemers aan onze wedstrijdtrainingen op de maandag. Inschrijfgeld (EUR 6,00) contant te voldoen bij de weging.

Maatregelen:

De dojo is alleen toegankelijk voor judoka's. Ouders mogen kijken echter alleen vanuit de bar en niet in de zaal.



Met **SponsorKliks** kan je zelf een financiële bijdrage leveren aan **B.R.R.**, zonder dat het jou een cent extra kost!

Bestel online een pizza via Thuisbezorgd en **B.R.R.** ontvangt hiervoor geld in de clubkas.

Ook doen grote webwinkels als Bol, Coolblue, Booking, Greetz en MediaMarkt mee.

Een percentage van het aankoopbedrag gaat dan ook naar **B.R.R.**

En nogmaals, het kost je niets extra!

Wil je **B.R.R.** ook GRATIS sponsoren? Zorg er dan voor dat je voortaan jouw online aankopen doet via de [SponsorKlikspagina van B.R.R.](#)

Voor jou een kleine moeite, voor **B.R.R.** zijn het directe inkomsten.

Je kan hiervoor klikken op de banner op onze website of rechtstreeks naar www.sponsorkliks.com gaan.

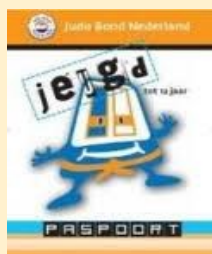
Klik vervolgens op het logo van de winkel.



Link naar de SponsorKlikspagina van **B.R.R.**:

<https://www.sponsorkliks.com/products/shops.php?club=10360>

VERVOLG WEDSTRIJDEN



- Als jij of jouw kind aan judo, jiu-jitsu of aikido doet bij een bij de JBN aangesloten club hoort het lidmaatschap van de JBN daar ook bij.
- het lidmaatschap van de JBN is strikt persoonlijk en staat los van het lidmaatschap van jouw club.
- het lidmaatschap wordt niet automatisch door je club opgezegd. je kunt wel via jouw club worden aangemeld.

Voordelen lidmaatschap JBN

- JBN wedstrijden organisatie van landelijke evenementen, wedstrijden en toernooien.
- JBN graduaties behaalde banden worden geregistreerd en erkend met een officieel diploma.
- JBN Magazine ieder kwartaal het digitale magazine van de JBN.
- JBN paspoort een eigen document om je resultaten in bij te houden

Lidmaatschapsvoorwaarden JBN:

- de duur van het lidmaatschap is 1 jaar en wordt vervolgens, behoudens opzegging, telkenmale met 12 maanden stilzwijgend verlengd.
- het lidmaatschap eindigt door schriftelijke opzegging van het lid indien een dergelijke opzegging één maand voor het einde, als hierboven beschreven, is ontvangen.

8 oktober 2022 - Instaptoernooi 1 (aanmelden tot 10 september)

20 november 2022 - Instaptoernooi 2 (aanmelden tot 23 oktober)

19 maart 2023 - Instaptoernooi 3 (aanmelden tot 20 februari 2023)

3 juni 2023 - Instaptoernooi 4 (aanmelden tot 7 mei 2023)

Bij deelname lidmaatschap Judo Bond Nederland verplicht.

Plaats: Sportboulevard Dordrecht
Fanny Blankers Koenweg 10 3318 AX Dordrecht

Het instaptoernooi is opgezet voor Judoka's die al reeds hebben deelgenomen aan de georganiseerde Randori toernooien (zoals Happy Kids, Vanen toernooi Hoogvliet) en daar **duis voldoende ervaring** hebben opgedaan met de judowedstrijden.

Deze wedstrijden zijn van een sterkere opzet en hier kan men ook punten verzamelen en tegels verdienen, zodra men de zwarte tegel verdient heeft, heeft men voldoende wedstrijdervaring opgedaan om op de georganiseerde Judotoernooien te kunnen deelnemen.

Graduatie: 6e (witte) t/m 1e kyu (bruine band)

Inschrijfgeld: € 6,00 per judoka



Tarieven JBN lidmaatschap per jaar, Tarief 2022 (peildatum 31-12-2022).
- 7 jaar € 17,40, 7 tot 11jaar € 31,85, 12-16 jaar € 40,85, 17 jaar en ouder € 57,55
Leden via koppeling Jeugdsportfonds (JSF) € 25,00

Wijze van betalen

De automatische incasso is standaard voor de contributie-inning. Indien geen automatische incasso wordt afgegeven, ontvangt men een factuur en wordt het contributiebedrag verhoogd met verwerkingskosten á € 4,25.

Als nieuw lid betaal je altijd eenmalig kosten voor het startpakket (JBN paspoort en JBN ledenpas) van € 13,15.

NIEUWE SPORT ACTIVITEITEN

Ouder/Kind Judo Binnenkort gaan we een proefperiode starten.

In 6 weken tijd samen met je zoon/dochter samen kennis maken met de Judo beginselen, zodat de kinderen daarna als ze het leuk hebben gevonden zelfstandig kunnen meedoen met het **TuimelJudo voor 3 jarigen**, het **Pre Judo voor 4 jarigen**, of het **jeugd Judo vanaf 5 jaar**. En misschien vind je het als ouder ook leuk om met het Judo te starten.

Kosten voor 6 keer samen zijn € 36,00 en de lessen zijn op de dinsdagmiddag van 17:45-18:30 uur. Ouder/kind Judo zullen bij voldoende aanmeldingen starten in oktober 2022, en wij hopen dat we hier ook veel animo voor zullen vinden.

Mark Huizinga, meervoudig Nederlands-Europees -wereldkampioen en olympisch kampioen vertelt:
"Niet elke sport is geschikt om al vanaf erg jonge leeftijd te beoefenen.

Judo echter bij uitstek wel! Overal in Nederland maken jonge kinderen spelenderwijs kennis met judo.

Het is in die kleuterjaren geen doel om een goede judoka te worden, maar om vertrouwd te raken met anderen, met jezelf, met de mogelijkheden van je lichaam en met het veilig vallen en stoeien.

De motorische en mentale ontwikkeling staan voorop; de structuur en etiquette van de judolesen bieden hiervoor een prachtige kapstok";
Aldus **Mark Huizinga**.

VERVOLG NIEUWE SPORTACTIVITEITEN

Jeugd AIKIBUDO 10-14 jaar

Bij voldoende belangstelling kunnen we weer kunnen starten met het AIKIBUDO voor de jeugd van 10-14 jaar.

AIKIBUDO... heeft zijn grondvesten in de traditionele **jujitsu (Daito Ryu Aiki-jujutsu)** en de traditionele wapenschool (**Tenshin Shoden Katori Shinto Ryu**).

AIKIBUDO voor de jeugd (*10-14 jaar*)...Kinderen ontwikkelen zich in hun eigen tempo en op hun eigen wijze.

AIKIBUDO appelleert aan alle ontwikkelingsgebieden, te weten de:

Lichamelijke ontwikkelingen

Cognitieve of verstandelijke ontwikkelingen

Sociaal-affectieve ontwikkelingen

De wijze waarop “**AIKIBUDO** voor de jeugd“ bij ons wordt aangeboden, garandeert respect voor de ontwikkeling van ieder kind.

Hoewel onze maatschappij bijzonder prestatiegericht kan zijn, is niet ieder kind dit. De afwezigheid van een competitie bij het **AIKIBUDO** kan dan ook voor kinderen bevrijdend zijn.

Onze vereniging is laagdrempelig en bied plek voor eenieder die gewoon iets nieuws wil proberen, kom dan eens kennismaken met het **AIKIBUDO**.

Wil jij of je kent iemand die wil komen meetrainen bij onze vereniging, meld je via de mail aan, dan kunnen we kijken te starten in oktober met proeftrainingen.

JudoExtra 6-10 jaar

JudoExtra is de judoles bij Budo Ryu Rotterdam voor kinderen die extra aandacht verdienen. In de les is begeleiding, zijn de groepen extra klein, krijgen leerlingen extra tijd om zich dingen eigen te maken en zullen we extra ons best doen deze kinderen te laten integreren binnen onze vereniging.

JudoExtra is bedoeld voor kinderen uit het speciaal onderwijs die in eerste instantie moeite hebben om zich gehoord en gezien te voelen binnen onze regulieren trainingen. We vinden het onze maatschappelijke taak om de leden die speciaal judo-onderwijs nodig hebben een veilig onderkomen bij onze vereniging te bieden.

Aanpak van JudoExtra:

Bij **JudoExtra** maken de deelnemers kennis met de judosport waarbij judo niet zo zeer als sport of vrijetijdsbesteding wordt ingezet maar meer als middel.

Bij het judo leer je omgaan met anderen, worden normen en waarden bijgebracht, staat discipline centraal, ontwikkel je zorg en verantwoordelijkheid voor elkaar, moet je samenwerken en elkaar vertrouwen, worden je motorische vaardigheden (verder) ontwikkeld en leer je respect voor jezelf en voor anderen te krijgen en te uiten.

JudoExtra 6 tot 10 jaar

Op de donderdagen hebben wij het **JudoExtra 10-14 jaar** op onze locatie in Crooswijk, nu kunnen/willen we ook kijken of dit voor jongere deelnemers van 6 tot 10 jaar uit het speciaal onderwijs op onze locatie in de Alexanderpolder aan te bieden. Deze trainingen duren 45 minuten, en zullen in de Merkelbachstraat 4 plaatsvinden, en er kan gestart worden bij voldoende aanmeldingen van deelnemers in november aanstaande, de dag/tijd is nog niet bekend.



Vakantie sluitingen 2022

Herfstvakantie

24 t/m 30 oktober

Geen les op:

Maandag 24, dinsdag 25, woensdag 26, donderdag 27, vrijdag 28, zaterdag 29 oktober 2022

Kerstvakantie

23 december t/m

8 januari 2023

Geen les op:

Vrijdag 23, zaterdag 24, maandag 26, dinsdag 27, woensdag 28, donderdag 29, vrijdag 30, zaterdag 31 december 2022, maandag 2, dinsdag 3, woensdag 4, donderdag 5, vrijdag 6, zaterdag 7 januari 2023

GROTE CLUB ACTIE

Voor de leden:

1. Eenvoudig loten verkopen op gepaste afstand.
2. Persoonlijke verkooppagina's zijn ook te delen via WhatsApp, e-mail en social media.
3. Zo kunnen ze direct op de 1e verkoopdag de link bijvoorbeeld delen in een familie WhatsApp groep.
4. Ze hebben direct toegang tot hun eigen online omgeving met **gamification** waar van alles te beleven is.
5. Leden kunnen zelf hun tussenstanden bekijken en hoeven dit niet meer aan de coördinator te vragen.

Voor de koper:

1. Persoonlijke gegevens worden alleen online ingevuld.
2. Ze krijgen een e-mail van hun aankoop met hun lotnummer.
3. Ze ontvangen een e-mail na de trekking.
4. Bij een mislukte aankoop krijgen ze een e-mail waarna ze de aankoop opnieuw kunnen doen.

De volgende actie waar wij weer aan mee willen doen is de **Grote Club Actie**.

Wij zouden graag allerlei leuke activiteiten blijven organiseren en het ook betaalbaar houden voor alle deelnemers, maar dan zijn wij afhankelijk van sponsors en deze staan helaas niet in de rij om ons hierbij te helpen.

En dus is de **GROTE CLUB AKTIE** een manier voor ons als vereniging om toch weer wat extra geld binnen te halen en dus nog meer leuke en betaalbare activiteiten te organiseren.

Budo Ryu Rotterdam hoopt dat er (weer) leden zijn die voor ons loten gaan verkopen van deze Grote Clubactie!

Wie helpt er mee om onze clubkas te spekken? De Grote Clubactie gaat vanaf **september** weer van start en dan kan men weer loten (ver)kopen om ons te steunen.

Wie wil er graag loten voor onze vereniging verkopen? En gaan er langs bij **Opa/Oma, Oom/Tante, de buurvrouw?**, maar het is nu ook mogelijk om online loten te kopen! Dus wil je ons helpen door loten te verkopen **meld je dan nog deze week** aan via het mailadres budoryurotterdam@gmail.com.

Meer info via de nieuwsbrief of de social-mediakanalen! #groteclubactie #budoryusport



EIGEN VERKOOP PAGINA

Dit jaar verkoop je makkelijk meer loten en is het nog leuker voor je leden! Vorig jaar hebben we gezien dat verenigingen die hun leden voorzagen van een persoonlijke verkooppagina, 20% meer loten hebben verkocht.

Met de online verkoopmethode en de persoonlijke QR-code sticker op het verkoopboekje zijn leden direct in het bezit van een persoonlijke verkooppagina. Als de koper op de link klikt of de persoonlijke QR-code op het verkoopboekje scant, komt de koper direct op de persoonlijke verkooppagina van de verkoper. Handig toch?!



WEDSTRIJD TRAINING

Wedstrijdtrainingen voor Judoka's.

Judo spelletje is natuurlijk niet alleen het uurtje op de vereniging, maar ook de uitdaging om datgene wat je geleerd hebt eens in de praktijk te beoefenen.



Op de maandag zijn er vanaf 7 tot 14 jaar de wedstrijdtrainingen voor de Judoka die een extra training zoeken, gericht op de Judo wedstrijden die we het komende seizoen zullen organiseren en bezoeken.

Elke week is de wedstrijdtrainingen vanaf oktober op maandag van **18:00-19:00 uur**.

Iedereen mag zich inschrijven voor de trainingen, belangrijk is wel dat de trainingen als men zich heeft aangemeld mee gaat doen met de wedstrijden zoals het *Happy Kids Judo toernooi*, of het *Vanen toernooi*.

Aanmelden via budoryur rotterdam@gmail.com o.v.v. naam, leeftijd.

Deze trainingen zullen starten weer op 22 augustus aanstaande.

Wedstrijdtraining Jiu-Jitsu

We willen eens informeren of er interesse is in wedstrijdtrainingen voor onze jeugd Jiu-Jitsuka's, deze zouden dan vanaf oktober voor de leeftijden 7 tot 14 jaar.

Elke week is de wedstrijdtrainingen vanaf oktober op dinsdag van **18:30-19:30 uur**.

Deze trainingen zouden dan in opzet bestaan uit de wedstrijdvormen welke in het Jiu-Jitsu worden beoefend, en deze zijn het **Duo Games** (dit is de demonstratie-vorm), **Fighting system** (dit is de semi contact vorm) en het **Ne Waza** (dit zijn voornamelijk grondpartijen).

We denken dat deze trainingen een goede aanvulling zal zijn op de gewone training, en misschien dat men dan ook wel met wedstrijden me zou willen doen.

We kunnen starten als we minimaal 6 deelnemers hebben, de kosten voor deelname aan de wedstrijdtraining is € 8,00 extra per maand.

Aanmelden via budoryur rotterdam@gmail.com o.v.v. naam, leeftijd.

LESROOSTER

22 augustus 2022

Maandag

* 16:45-17:30 uur

Tuimel Judo 3, 4 jaar

* 17:30 -18:30 uur

Wedstrijdtraining Judo

* 19:00-20:30 uur

Jiu-Jitsu senioren 1

Dinsdag

* 19:00-20:30 uur

Judo senioren 1

** 19:00-20:30 uur**

Aikibudo senioren

LESROOSTER

vanaf 3 oktober 2022

Maandag

** 16:45-17:15 uur

Tuimel Judo 3 jaar

** 17:15-18:00 uur

Pre Judo 4 jaar

** 18:00-19:00 uur

Wedstrijdtraining Judo

** 19:30-21:00 uur

Jiu-Jitsu senioren 1

Dinsdag

17:45-18:30 uur (OPTIE)

Ouder/kind Judo 3-5 jaar

18:30-19:30 uur (OPTIE)

Wedstrijdtraining Jiu-jitsu

** 19:30-21:00 uur

Judo senioren 1

** 19:30-21:00 uur

Aikibudo senioren

SPORTEN VOOR SENIOREN



Judo voor senioren...

Bij het horen van deze term denkt men niet direct aan een fysiek zware bezigheid maar niets is minder waar!

Waarom JUDO... ?

Het er niet om gaat hoe sterk en/of fit je bent, maar bij **JUDO** is het belangrijk hoe technisch de verschillende technieken uitgevoerd worden.

Enthousiasme, doorzettingsvermogen en het leren van andere meer ervaren **judoka's** geven hierbij de doorslag. Wij hebben als vereniging een enthousiaste groep senioren variërend van gele band tot 1e Dan.

In een ontspannen sfeer wordt er op de dinsdagavond en zaterdagmiddag lekker getraind. Maar zijn dus nog op zoek naar meer enthousiaste mensen die graag sportief bezig zijn en mee willen komen sporten.

Onze vereniging is laagdrempelig en bied plek voor eenieder die zich wil bekwamen in het **JUDO**. Wil jij of kent je iemand die wil komen meetrainen bij onze vereniging, meld je aan voor een van de proeflessen en meld je aan via ons mailadres.

JIU-JITSU voor senioren...

Waarom JIU-JITSU... ?

JIU-JITSU... Creëert moed, vastberadenheid, zelfvertrouwen en tegenwoordigheid van geest.

JIU-JITSU... is enerzijds verdediging op zichzelf en anderzijds training in verdediging en ontwikkeling van het lichaam en coördinatie tussen geest en lichaam, net als resultaat combinaties van techniek en zelfvertrouwen.

Het is effectief als zelfverdediging voor uzelf en anderen afweer in verhouding met de aanval, en daardoor een effectieve methode die de volle aandacht verdient, in het bijzonder ook van de dames.

Enthousiasme, doorzettingsvermogen en het leren van andere meer ervaren **jiujitsuka's** geven hierbij de doorslag.

Wij hebben als vereniging een enthousiaste groep senioren variërend van gele band tot 2e Dan. Maar zijn dus nog op zoek naar meer enthousiaste mensen die graag sportief bezig zijn en mee willen komen sporten. Onze vereniging is laagdrempelig en bied plek voor eenieder die zich wil bekwamen in het **JIU-JITSU**.

Wil jij of kent je iemand die wil komen meetrainen bij onze vereniging, meld je aan voor een van de proeflessen en meld je aan via ons mailadres.



SPORTEN VOOR SENIOREN



Aikibudo voor senioren...

AIKIBUDO heeft zijn grondvesten in de traditionele jujitsu (Daito Ryu Aiki-jujitsu) en de traditionele wapenschool (Tenshin Shoden Katori Shinto Ryu).

Waarom AIKIBUDO... ?

De drie hoofdprincipes van **AIKIBUDO** zijn de gewrichtsklem, de evenwichtsverstoring en de offerworp (sutemi).

Enthousiasme, doorzettingsvermogen en het leren samen met anderen geven hierbij de doorslag tot ontwikkeling.

In een ontspannen sfeer wordt er op de dinsdagavond lekker getraind. Maar we zijn dus nog op zoek naar meer enthousiaste mensen die graag sportief bezig zijn en willen kennis maken met deze sport. Onze vereniging is laagdrempelig en bied plek voor eenieder die op zoek is naar dynamiek, stukje mindfulness, en ontspanning, of wil je gewoon iets nieuws proberen, kom dan kennismaken met het **AIKIBUDO**.

Wil jij of je kent iemand die wil komen meetrainen bij onze vereniging, meld je aan voor een van de proeflessen via ons mailadres.

Chu Yu do voor senioren...

Chu Yu do (spreek uit: "que yoh do") zijn energie oefeningen dat je de mogelijkheid geeft jezelf te revitaliseren, je immuun systeem te versterken en je energie blokkades te openen. Hierdoor kunnen je spirit, mind en body kwaliteiten en je welzijn versterkt worden.

Waarom Chu Yu do... ?

Het is geen martial art (vechtsport), het is geen "healing systeem" en claimt ook zeker niet te kunnen genezen. Er wordt een behoefte gecreëerd naar een rustpunt te gaan, die tijdens een les van 5 kwartier door de beoefenaar kan worden gevonden. **Chu Yu do** is bij uitstek even geschikt om of "even bij te tanken", of "rust te vinden".

Regelmatige beoefening van **Chu Yu do** voedt je eigen immuun systeem, mentaal meer alert, emotioneel rustiger en persoonlijk ervaar meer balans in je leven.

Wij hebben als vereniging een enthousiaste groep heren en dames op de donderdagavond. Maar zijn dus nog op zoek naar meer enthousiaste mensen die een stukje mindfulness zoeken. Onze vereniging is laagdrempelig en bied plek voor eenieder die meer met zich zelf in balans te komen door het **Chu Yu do**.

Wil jij of kent je iemand die wil komen meetrainen bij onze vereniging, meld je aan voor een van de proeflessen en meld je aan via ons mailadres.

