

SAKURA

桜 Kickboxing Japanese Style



Hartelijk dank voor je interesse in onze Dojo en in de kickboksport in het algemeen. We verzorgen lessen in Zoetermeer. Kickboxing Sakura is een in 2016 (opnieuw) gestarte vereniging die leden opleidt in de Japanse vorm van Kickboksen.

Dit houdt in dat we de Japanse regels van het kickboksen in acht nemen (bijv. werptechnieken), maar ook de Japanse Dojo etiquette, hetgeen betekent dat we groeten (d.m.v. osu) bij binnenkomst in de zaal en ook de aanwezige sensei persoonlijk groeten met osu. Bij de start van de training starten wij in seesza, hetgeen een Japans dojo ritueel is en wat niets te maken heeft met religie of iets van dien aard. Op deze wijze sluiten we ook de les af en daarna groeten we wederom persoonlijk de aanwezige sensei af.

Onderdeel van onze Dojo etiquette vertaalt zich ook terug in dezelfde kleding, hetgeen betekent dat wij ervoor kiezen om allemaal in dezelfde kickbokstenues te trainen. We willen hiermee een eenheid vormen en gevolg geven aan de Japanse etiquette. We willen graag respectvol en sportief met elkaar sporten en daar hoort volgens onze visie eenheid, eenduidigheid en respect in thuis. Respect naar elkaar, respect naar de sensei's en respect naar de Japanse traditie. Wanneer iemand hier niet voor kiest dan respecteren wij dat weer, maar dan is er binnen onze vereniging geen plaats voor jou, "No hard feelings about that".



Waarom Kickboksen?

Kickboksen is bij uitstek een sportvorm die geschikt is voor het leren kennen van jezelf, ontwikkelen van zelfvertrouwen, weerbaarheid, normen en waarden zoals discipline en wederzijds respect (voor jezelf en de ander), kweken van doorzettingsvermogen en mentaliteit.

In het bijzonder deze laatste ingrediënten vormen het fundament van een gezonde sporter die naast zijn sport een positieve impuls aan de maatschappij kan geven. Deelnemers kunnen in onze trainingen goed hun energie kwijt en werken aan een gezond en stabiel lichaam.

De trainingen zijn zwaar en omdat er ook veel doorzettingsvermogen gevraagd wordt, vindt er ook een mentale training plaats die het zelfvertrouwen enorm kan vergroten en zorgt voor een versterking van het karakter.

Examens

Ook worden er in onze dojo twee keer per examens afgenomen in verschillende (Kyu) graden. Hiermee kan een leerling zien welke vorderingen hij of zij maakt en toewerken naar uiteindelijke doel: de zwarte band in het kickboksen (1^e dan).



Voor wie?

Vanaf de leeftijd van 6 jaar is iedereen van harte welkom. Verdeeld in een jeugdgroep (Sakura Kids) (jongens en meisjes vanaf 6 jaar t/m 10 jaar), de Sakura Junioren (11 t/m 15 jaar) en Sakura Volwassenen (Dames en heren vanaf 16 jaar) en Ladies Only (Dames vanaf 16 jaar).

Of je nu recreatief komt trainen of jezelf steeds op een hoger niveau wilt tillen en aan kickbokswedstrijden wilt deelnemen, onze lessen zijn voor iedereen geschikt. We trachten zo goed al mogelijk ook met eenieder rekening te houden, zodat iedereen op zijn eigen niveau kan sporten binnen onze dojo.

Trainers

Sensei Raimond Honig (1971)

De lessen worden verzorgd door hoofdtrainer en sensei Raimond Honig. Sensei Raimond begon op 14-jarige leeftijd met Kickboksen. Hij was destijds een van de jongste leerlingen van de Haagsche kickboksschool Sakura onder leiding van Ron Jung (R.I.P.). Raimond heeft ruim 38 jaar ervaring in diverse stijlen van Martial Arts en heeft zijn sporen binnen de wedstrijd sport ruimschoots verdiend. Raimond is gediplomeerd Kickboksleraar A bij de SKMO, level KSS3 en tevens gediplomeerd jeugdtrainer.



Sensei Franklin Jansen (1970)

Startte ruim 30 jaar geleden met klassiek boksen bij boksschool Kristallijn in Den Haag en vocht diverse partijen tot in de C-klasse. Hij maakte 19 jaar geleden de overstap naar het kickboksen en vocht in 2015 nog een veteranenpartij die hij in de eerste ronde op knock-out wist te beslissen. Franklin is gediplomeerd Kickboksleraar B bij de SKMO, level KSS2 en tevens gediplomeerd jeugdtrainer.



Sensei Jordi Neefe (1995)

Sensei Jordi Neefe is de jongste Sensei binnen onze dojo. Hij startte ruim 11 jaar geleden met klassiek boksen bij boksschool Vermeulen in Benthuisen en maakte in 2014 de overstap naar het kickboksen. Jordi begeleidt de junioren als hoofdtrainer. Jordi is gediplomeerd Kickboksleraar B bij de SKMO, level KSS2 en jeugdtrainer. Na afronding van zijn hbo-studie zal hij vervolgen met de Kickboksleraar A-opleiding bij de SKMO KSS3.



Senpai Ed Tuurenhout (1971)

Senpai Ed Tuurenhout is sinds 2018 Senpai binnen onze dojo. Ed is gediplomeerd Kickboksleraar A bij de SKMO, level KSS3 en jeugdtrainer. Hij startte ruim 18 jaar geleden met kickboksen, was er enige jaren tussenuit en trok 6 jaar geleden zijn handschoenen weer aan. Senpai Ed begeleidt de jeugd als assistent-trainer en begeleidt als trainer de Ladies only groep.



Koos van der Togt (1976)

Senpai Koos van der Togt (1976) is de nieuwste Senpai op onze dojo. Hij is gediplomeerd Kickboksleraar B bij de SKMO, level KSS2 en jeugdtrainer. Ruim 10 jaar geleden deed Senpai Koos voor het eerst bokshandschoenen aan. Na een paar jaar lessen te hebben gevolgd kwam hij in contact met Raimond. Door de lessen van Sensei Raimond is zijn techniek sterk verbeterd en traint hij sinds dag één bij Sakura. Senpai Koos begeleidt de jeugd als assistent-trainer en begeleidt als trainer de Ladies only groep.



Jeugdkickboksen

Ook voor de jeugd van 6 t/m 10 jaar (Sakura Kids) en 11 t/m 15 jaar (Sakura Junioren) biedt Kickboxing Sakura kickbokslessen aan. Er wordt met name getraind op techniek, reactievermogen, conditie en verdedigen. Het doel: is leren kickboksen op een leuke, sportieve manier. Zo worden de technieken in spelvormen aangeboden en er wordt nooit voluit gespard. Veiligheid staat bij ons voorop, we oefenen dan ook met handschoenen, trap -stootkussens en Pows/Pads.



Jeugdkickboksen gebeurt bij Sakura zonder technieken naar het hoofd. Kinderen leren voornamelijk doorzetten, luisteren en samen trainen met andere kinderen. Natuurlijk leren we ze ook aspecten van het kickboksen, maar het blijven kinderen en zij moeten vooral plezier hebben.

Veel ouders maken zich zorgen over de invloed die het beoefenen van een full-contact vechtsport als het kickboksen heeft op het gedrag van hun kinderen. Door het NOC-NSF is in een onderzoek aangetoond dat kinderen die op een verantwoorde wijze een vecht- of verdedigingssport beoefenen, beduidend minder vaak last hebben van zinloos geweld.



Belangrijk onderdeel tijdens de kickbokslessen zijn normen, waarden en respect voor elkaar. Kinderen die regelmatig kickboks trainingen volgen zijn fysiek fitter. Daarnaast zal de mentale weerbaarheid en het zelfvertrouwen toenemen.

Kom gerust voor een proefles en ervaar hoe het is om op een leuke en verantwoorde manier kennis te maken met kickboksen. Het

jeugdkickboksen (Sakura Kids) wordt o.a. verzorgd door de gediplomeerd Jeugdtrainer Sensei Franklin Jansen. Het jeugdkickboksen (Sakura Junioren) wordt o.a. verzorgd door de gediplomeerd Jeugdtrainer Jordi Neefe.

Ladies Only

Op veler verzoek is sinds september 2019 ook de "Ladies only" groep gestart. Deze nieuwe trainingsgroep is alleen toegankelijk voor dames. De leeftijdsgrens is van 16 t/m 65 jaar.

Japans Kickboksen Ladies only is ontstaan om vanuit onze passie voor de Kickbokssport speciaal voor vrouwen in Zoetermeer en omgeving een leuke en gezellige kickbokstraining te bieden. Dit allemaal zonder zich zorgen te hoeven maken over de hardheid en lompheid waarmee (sommige) mannen trainen.

Het 'Ladies Only' kickboksen is tevens de ideale manier om gewicht te verliezen, om spieren op te bouwen en om strakker in je vel te komen. Door onder andere specifieke kickbokstechnieken te gebruiken, worden conditie, uithoudingsvermogen en kracht verbeterd. Ook werken we aan vetverbranding en lenigheid. De oefeningen worden in een lekker tempo uitgevoerd. De technieken maken we op de elkaars handschoenen of op trapkussens en/of pads.

Gedurende de training wisselen we stoot- en trap combinaties af met conditie oefeningen en core stability oefeningen, welke we ook alle drie met elkaar mengen.



Omdat je met kickboksen alle technieken maakt vanuit je heupen en je 'core', maak je die core dus automatisch sterker. Het aanspannen van je buikspieren gebeurt bij elke stoot en trap. Je core bestaat uit je buikspieren, lage rugspieren en schuine buikspieren. Onze training is een total body workout en dat zal je merken. In het uur is je hele lichaam aan het werk gezet en heb je een moe maar voldaan gevoel. Met deze kickbokstraining, train je spieren waarvan je niet wist dat je ze had...

De Ladies Only groep staat onder bezielende leiding van Senpai Ed Tuurenhout en Senpai Koos van der Togt.

Algemene informatie/Trainingsoverzicht/Lesgeld

Naam: Kickboksvereniging Sakura
Postadres: Postbus 759, 2700 AL Zoetermeer
Telefoonnummer(s): +31 (0) 6 531 53 573
Emailadres: raimond@kickboxing-sakura.nl
Website: kickboxing-sakura.nl

We zijn een vechtsportvereniging waar je terecht kan voor lessen in de Japanse stijl Kickboksen. We zijn een vereniging waar we gedisciplineerd en hard trainen maar waar samenhang en gezelligheid hoog in het vaandel staan. Wij hopen jou te mogen verwelkomen tijdens één van onze lessen. Uiteraard zijn er 2 lessen vrijblijvend te volgen zonder enige verplichting. Bij de lessen komen alle aspecten van het Kickboksen aan bod. Techniek, conditie, kracht, en gevechtvormen in full contact. Drie keer per week geven we les aan volwassenen (dames en heren vanaf 16 jaar). De jeugd (jongens en meisjes vanaf 6 jaar t/m 15 jaar) traint eveneens drie keer per week. Of je nu recreatief komt trainen of jezelf steeds op een hoger niveau wilt tillen en aan kickbokswedstrijden wilt deelnemen, onze lessen zijn voor iedereen geschikt. Ben je geïnteresseerd en wil je meer weten over de Japanse stijl van Kickboksen kom dan gerust een keer mee trainen in onze Dojo!

Wanneer je jezelf na je proefles inschrijft, ontvang je je eerste kickboksshirtje van onze Dojo. Deze zit bij je inschrijving inbegrepen. Extra dojo shirtjes kosten € 20,00 en in de Dri-fit versie € 30,00. Je Sakura kickboksbroekje schaf je bij inschrijving eveneens aan en kost € 30,00. In alle overige benodigdheden als bokshandschoenen, scheendekkers, dames- en heren kruisbeschermer, boksbijte, zwachtels, etc. kunnen wij je uiteraard ook voorzien. Vraag de sensei gerust naar de mogelijkheden.



Lestijden en prijzen Zoetermeer

Maandag:

18.00 uur - 19.00 uur Kids

19.00 uur - 20.00 uur Junioren

20.15 uur - 21.30 uur Volwassenen

Woensdag:

18.00 uur - 19.00 uur Kids

19.00 uur - 20.00 uur Junioren

20.15 uur - 21.30 uur Volwassenen

Donderdag:

20.15 uur - 21.15 uur Ladies only

Zaterdag:

10.00 uur - 11.00 uur Kids

11.00 uur - 12.00 uur Junioren

12.15 uur - 13.30 uur Volwassenen

14.00 uur - 15.00 uur Ladies only

Al onze lessen worden verzorgd in de Gymzaal aan de Irisvaart nr. 10 te Zoetermeer.

Prijzen

Inschrijfgeld	€ 15,00 (Eénmalig bij inschrijving)
WMTA Bondsgeld	€ 15,00 (per jaar naar rato Mei – juni)
Lesgeld Volwassenen (16+)	€ 35,00 per maand
Lesgeld Jeugd en Junioren (6 t/m 15 jaar)	€ 30,00 per maand
Lesgeld Ladies Only	€ 30,00 per maand
10 Rittenkaart Volwassenen (16+)	€ 65,00
10 Rittenkaart Jeugd (6-15 jaar)	€ 50,00

Inschrijfformulier Kickboxing Sakura

Voornaam : _____ Tussenvoegsel : _____

Achternaam : _____

Adres : _____

Postcode : _____

Plaats : _____

Geboortedatum : ___ / ___ / _____ (dd/mm/yyyy)

Geboorteplaats : _____

E-mailadres : _____

Telefoon (privé) : _____

Kent ons via: Facebook Internet Vrienden anders, namelijk:

Maat T-shirt : Jeugd XS S M L XL 2XL

Maat broekje : 2XS XS S M L XL 2XL

Geeft zich op voor : Kickboksen Japanese Stijl

- Eenmalig Inschrijfgeld (incl. Dojo Shirt): € 15,00
- Jaarlijkse bijdrage Bondsgeld: € 15,00
- Sakura Kickboksbroekje € 30,00

Trainen in Zoetermeer

- Lesgeld senioren 16 jaar en ouder: € 35,00 per maand
- Lesgeld jeugd (6 t/m 15 jaar): € 30,00 per maand
- Lesgeld Ladies Only 16 jaar en ouder € 30,00 per maand

10 Rittenkaart Jeugd € 50,00 Volwassenen € 65,00

(Indien van toepassing: nummer Zoetermeer Pas: _____)

Ingangsdatum lidmaatschap: ___ / ___ / _____

Ondergetekende verklaart bekend te zijn met de onderstaande (betalings-) voorwaarden:

- De contributie wordt elke 28^e van de maand automatisch geïncasseerd van uw bankrekening;

- Bij stornering van de automatische incasso dient de betaling direct per omgaande op onze bankrekening te worden overgemaakt;
- Is de contributie de 4^e week van de kalendermaand niet ontvangen dan maakt de vereniging aanspraak op vergoeding van rente, gelijk aan het percentage van de wettelijke rente;
- Indien betaling na de 1^e aanmaning van de vereniging uit blijft zal de zaak ter incasso uit handen worden gegeven aan een incasserende instantie;
- Alle hieraan verbonden kosten, zowel gerechtelijke als buitengerechtelijke, vermeerderd met de btw komen voor rekening van het lid. De buitengerechtelijke kosten bedragen 15% van de vordering met een minimum van € 22,68 vermeerderd met de btw;
- Bij beëindiging van het lidmaatschap geldt een opzegtermijn van 1 maand; opzeggen van het lidmaatschap kan uitsluitend voor de 1^e van de kalendermaand; Wij accepteren alleen opzeggingen die persoonlijk op de vereniging worden ingeleverd;
- Op nationale feestdagen zijn wij gesloten, contributie dient doorbetaald te worden ook tijdens de vakantiesluiting;
- Ernstig ziekte of zware blessures melden aan de sportschool, in overleg kan er een onderbreking van de contributiebetaling plaatsvinden tijdens de ziekte/blessure periode. Ontstaat er een ziekte/ blessure en houdt deze langer dan 2 maanden aan of is het lid niet meer in staat de training te hervatten dan dient het lidmaatschap beëindigd te worden met de inachtneming van 1 maand opzegtermijn;
- Hebt u weleens een ernstige blessure of medische klachten (gehad)? JA
 NEE.

Zo ja welke? _____

- Indien u langere tijd niet gesport heeft is, het aan te bevelen om u medisch te laten keuren;
- De vereniging waarborgt uw privacy d.m.v. haar privacy statement (zie website);
- De vereniging is niet verantwoordelijk voor gestolen bezittingen en schade/letsel in welke vorm dan ook op gelopen tijdens de trainingen op de vereniging.

_____, _____ (plaats, datum)

Handtekening lid of ouder/verzorger (indien het lid onder de 18 jaar is)

Naam ouder/verzorger minderjarige: _____

Doorlopende machtiging S€PA

Naam incassant : Kickboksvereniging Sakura
(Post)Adres incassant : Postbus 759
Postcode incassant : 2700AT **Plaats incassant:** Zoetermeer
Land incassant * : Nederland
Incassant ID : NL76ZZZ655682060000
Reden betaling(en) : Contributie

Door ondertekening van dit formulier geeft u toestemming aan Kickboksvereniging Sakura om doorlopende incasso-opdrachten te sturen naar uw bank om een bedrag van uw rekening af te schrijven en aan uw bank om doorlopend een bedrag van uw rekening af te schrijven overeenkomstig de opdracht van Kickboksvereniging Sakura. Als u het niet eens bent met deze afschrijving kunt u deze laten terugboeken. Neem hiervoor binnen 8 weken na afschrijving contact op met uw bank. Vraag uw bank naar de voorwaarden.

Naam: _____

Adres: _____

Postcode: _____ Woonplaats: _____

Land: _____

IBAN: _____

Bank Identificatie [BIC]**: _____

Plaats: _____ Datum: _____

Handtekening: _____

*Indien het land van de incassant en geïncasseerde gelijk zijn, hoeft dit niet gevraagd of ingevuld te worden.

**Geen verplicht veld bij Nederlands rekeningnummer.

Belangrijk voor u:

- U machtigt Kickboksvereniging Sakura om een bedrag af te schrijven totdat u zelf de machtiging schriftelijk intrekt.
- Het bedrag wordt rond de 28ste van elke kalendermaand afgeschreven
- Met het ondertekenen van deze machtiging gaat u akkoord met de regels van het machtigen.