



## NIEUWSBRIEF

[www.budosportarnhem.nl](http://www.budosportarnhem.nl)

### VERBOUWING



Wellicht heeft u het al gezien, gehoord of op onze website en facebookpagina gespot: Budo Sport Arnhem heeft een mooie nieuwe fitnessruimte gekregen.

Afgelopen zomervakantie is er hard gewerkt, de grote sportzaal is groter geworden, er is geschilderd en de herenkleedkamer is helemaal opgeknapt. De dames worden niet vergeten: jullie kleedkamer is volgend jaar aan de beurt!

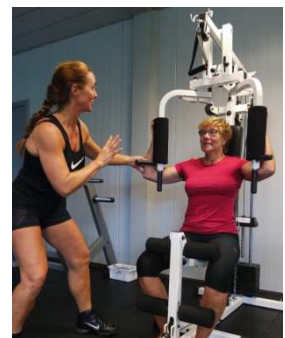
De fitnessruimte is zo goed als klaar. Dankzij subsidie die wij ontvangen hebben van het Oranje Fonds en Kansfonds kunnen wij verder nieuwe fitnessapparaten aanschaffen die geschikt zijn voor senioren. Mede dankzij de subsidie kunnen ook de toiletten worden aangepast voor onze seniorenporters. Verder komt er een mooie overkapping voor scootmobiels.

### NIEUWE SPORTEN

De nieuwe aanbouw biedt tevens de mogelijkheid om meer sporten aan te bieden.

#### **Fitness voor dames**

Vanaf donderdag 14 september van 10:00-11:00 uur start Budo Sport Arnhem met Fitness voor dames. Fitness voor dames is alleen voor vrouwelijke leden en de les- en begeleiding in de fitness wordt gegeven door een vrouw. Gezelligheid, sportiviteit en een uitstekende en ongedwongen sfeer zijn de hoofdkenmerken van Fitness voor dames.



De damesfitness wordt gegeven door onze docente Suzanne Stoop.

## **Yin Yoga vanaf donderdag 5 oktober van 13:00-14:00 uur**



Yin Yoga is een yogavorm waarbij iedere houding 3-5 minuten aangehouden wordt, zodat het bindweefsel langzaam wordt opgerekt en beter gehydrateerd wordt. Hierbij worden spieren opgerekt, maar ook ontspannen. Yin-houdingen worden vrijwel allemaal zittend of liggend

uitgevoerd. De houdingen worden lang aangehouden, waardoor je de ruimte krijgt om naar binnen te keren, zodat je ruimte maakt in je hoofd, je hart en je lichaam.

De Yin Yoga wordt gegeven door onze docente Pauline Evers.

## **Streetkids (leeftijd 4-6 jaar)**

**vanaf vrijdag 15 september van 15:00-16:00 uur**



Bij Streetkids doen we bijna hetzelfde als de oudere streetdancers. We hebben alleen de choreografie een beetje aangepast, zodat iedereen lekker kan meedoen. Alles blijft net zo tof en intensief. Hier krijg je echt energie van!

Streetkids wordt gegeven door onze docent Romy Wolkenfeld.

## **Fitness4Kids (leeftijd 10-12 jaar)**

**vanaf woensdag 13 september 15:00-16:00 uur**

Aangepaste fitnessstraining voor de jeugd kan zeer positieve resultaten hebben. Dit geldt zowel voor jongens als voor meisjes. Bekend is dat veel jeugdigen in een slechte conditie verkeren. Door verkeerde eetgewoonten en te weinig lichaamsbeweging kunnen problemen ontstaan bij de lichamelijke ontwikkeling. Bij Fitness4Kids werken de kinderen een uur lang onder begeleiding aan hun conditie, ontwikkeling en de motorische en sociale vaardigheden.



## **Jeugd Fitness (leeftijd 12-16 jaar)**

**Op woensdag van 17:00-18:00 uur**



Bij Jeugd Fitness kunnen tieners onder begeleiding aan hun lichaam werken. De begeleiding is intensief. Aangezien het lichaam op deze leeftijd nog volop in ontwikkeling is, is de correcte uitvoering van de oefeningen extra belangrijk voor een veilige en verantwoorde training. Met jeugdfitness wordt het lichaam positief belast. Er wordt geen zware krachttraining gedaan, omdat het lichaam op deze leeftijd nog niet volgroeid is en dit niet aan kan. Er wordt veel aandacht besteed aan de lichaamshouding van de jongeren. Uithoudingsvermogen, kracht, coördinatie en lenigheid komen allemaal aan bod. Je lijf ontwikkelt zich op een positieve manier. Een sport dus die past bij een gezonde leefstijl van jongeren. Jong geleerd, is oud gedaan!



### **Fitness onder begeleiding**

**Maandag van 9:00-10:00 uur o.b.v. Suzanne Stoop**

**Maandag van 17:30-18:30 uur (vanaf 23 oktober)**

**o.b.v. Bram Lichtenberg**

**Woensdag van 18:00-19:00 uur o.b.v. Moni Kanga**

In je eentje naar de sportschool gaan en een trainingsschema afwerken is een prima manier om in vorm te komen. Als je dit een aantal keer per week doet, en jezelf écht pusht bij elke rep en set, gaat dit 100% resultaten opleveren. Weinig mensen hebben echter de discipline om dit lang vol te houden! Wij horen vaak termen als saai, eentonig en gebrek aan motivatie. Men mist vaak een duwtje in de rug. Als je jezelf hierin herkent dan is fitness in groepsverband waarschijnlijk meer iets voor jou! Motivatie, kameraadschap en echte resultaten behalen zijn een aantal redenen waarom je groepstraining eens zou moeten proberen!



## **B.B.B.**

**Op dinsdag van 20:00-21.00 uur**

BBB mix is een zogenaamde 'low impact' fitnessstraining op rustige muziek, die vooral gericht is op het verhogen van de spanning in uw spieren. BBB staat voor 'Buik, billen en benen'. Als belangrijkste doel heeft BBB dan ook figuurcorrectie. 'Low impact' wil zeggen dat er voornamelijk met grondoefeningen gewerkt wordt en niet gesprongen wordt, waardoor uw gewrichten minder worden belast. De oefeningen zijn vooral gericht op de dieperliggende spieren van de buik, billen, benen en rug. Met gerichte oefeningen wordt de basisspanning in de spieren vergroot, wat een positief effect heeft op uw houding en figuur. Rek- en ontspanningsoefeningen maken de spieren daarnaast soepel en sterk en bevorderen de lenigheid.



## **Wandelmaatjes**

Elke maandagmorgen starten we om 09:30 uur bij Budo Sport Arnhem met wandelen. Met de groep wordt de route bepaald. De route kan dus elke week anders zijn. Het zijn voornamelijk korte wandelingen van 4 tot 6 km. Naderhand wordt een kopje koffie aangeboden. Deelname is gratis en je vooraf opgeven is niet nodig. Wandelmaatjes is mogelijk gemaakt door een bijdrage vanuit het Kansfonds en door samenwerking met Sportschool Milder.

Bij voldoende belangstelling start Budo Sport Arnhem binnenkort met een nieuwe wandelgroep op de vrijdag van 12:00-13:00 uur. U kunt zich hiervoor opgeven.

## **ALBERT HEIJN SPORTACTIE**



Wij doen mee met de Albert Heijn-sportactie, voor u een mooie gelegenheid om nieuwe leden kennis te laten maken met sporten bij Budo Sport Arnhem.

Bij iedere € 10,- aan boodschappen krijgt u een sportzegel, bij een volle kaart (10 zegels) krijgt u 5 lessen naar keuze om mee te doen.

## Grote Clubactie

De Grote Clubactie 2017 gaat 16 september van start. Ook Budo Sport Arnhem doet dit jaar weer mee. Het is voor ons een leuke manier om wat extra inkomsten te verkrijgen voor activiteiten die voor de jeugd en senioren van Budo Sport Arnhem georganiseerd worden.



## Senioren Judo vanaf 16 jaar

**Op woensdag van 19:00-20:00 uur**



Heb je als kind ooit gejudood en zou je het weer op willen pakken? Of heb je nog nooit gejudood, lijkt het je leuk, maar denk je: "ik ben te oud"? Te oud ben je nooit! Gewoon doen! De lessen worden zo opgebouwd dat ze voor iedereen te volgen zijn. Valtechnieken, heel belangrijk bij judo, worden bijvoorbeeld zo onderwezen dat je kan vallen voordat je het zelf in de gaten hebt (we hebben een lekkere zachte mat, de tatami). Tijdens de lessen worden er leuke judotechnieken getraind. Er wordt gewerkt aan

een opbouw van goede basistechnieken waaraan iedereen op zijn eigen niveau kan deelnemen. U bent welkom voor een proefles op woensdag van 19:00-20:00 uur.

## Kennismakingslessen bij Sportschool Milder

### Karate voor volwassenen

10 lessen voor € 50,00

Vanaf **zondag 24 september** start de karate lessen voor volwassenen, van 10.00 tot 11.00 uur

Voor ieder niveau is de training toegankelijk (wel of geen ervaring maakt niet uit). Technieken: Stoten, trappen, slagen, weren, verplaatsen (actie-reactie), klem- / breektechnieken.

Een karatetraining wordt onderverdeeld in verschillende onderdelen:

**Kihon:** basistechnieken

**Kata:** een set technieken, die een gevecht tegen denkbeeldige tegenstanders uitbeeldt.

**kumite:** oefengevecht staande

### **Jiu-jitsu / zelfverdediging voor volwassenen**

10 lessen voor €50,00

Vanaf **donderdag 28 september** start de jiu-jitsu lessen voor volwassenen, van 20.00 tot 21.15 uur

Voor ieder niveau is de training toegankelijk (wel of geen ervaring maakt niet



uit). Technieken: Atemi (stoten, trappen, slagen), weren, worpen, klem- / breektechnieken, wurgingen, verplaatsen (actie-reactie), grondtechnieken, transporteren en nog veel meer.

Iedere jiu-jitsu training is heel divers opgebouwd met verschillende onderdelen:

**W-up met techniek** (basistechnieken)

**Techniek:** diverse vormen van basistechnieken

**Toepassen:** een set basistechnieken uitvoeren op verschillende aanvalsvormen.

**Randori:** oefengevecht staande en/of grond.

**De trainingen worden gegeven bij:** Budo Sport Arnhem, Dunoweg 2, Arnhem-Presikhaaf

**Voor meer informatie:**

Budo Sport Arnhem

[marian@budosportarnhem.nl](mailto:marian@budosportarnhem.nl)

026-3646657 bgg 026-3637602

Voor informatie over de Karate en Jiu-jitsu lessen:

Sportschool Milder:

[sportschoommilder@gmail.com](mailto:sportschoommilder@gmail.com)

06-43231100

## Agenda

vrijdag 29 september 2017	-	Fietstocht 55-plussers
zondag 8 oktober 2017	-	Pannenkoektoernooi
16/10/2017 t/m 22/10/2017	-	Herfstvakantie
zaterdag 21 oktober 2017	-	Instaptoernooi
zondag 29 oktober 2017	-	Groot Maas & Waal Toernooi
zondag 26 november 2017	-	Sinterklaas-Vanentoernooi
zaterdag 16 december 2017	-	Instaptoernooi
25/12/2017 t/m 07/01/2018	-	Kerstvakantie
4 januari 2017	-	60+ dag
zaterdag 20 januari 2018	-	Judo-examens lage graduaties
zondag 21 januari 2018	-	Judo-examens hogere graduaties