SAKURA

桜 Kickboxing Japanese Style



Hartelijk dank voor je interesse in onze Dojo en in de kickbokssport 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 (1e dan).



Voor wie?

Vanaf de leeftijd van 3 jaar is iedereen van harte welkom. Verdeeld in jeugdgroepen de Sakura Puppy's (3 t/m 5 jaar), de 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

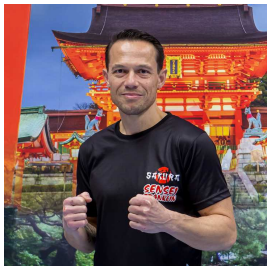
Sensei Raimond Honig (1971)



Sensei Raimond Honig begon op 11-jarige leeftijd met Martial Arts en is sindsdien nooit meer gestopt. Van Tae-Kwon-Do en Boksen tot (Koreaans en Japans) Karate en Kickboksen – de vechtsportwereld heeft altijd als rode draad door zijn leven gelopen. Met meer dan 40 jaar ervaring en een indrukwekkende carrière als wedstrijdvechter heeft hij op nationaal en internationaal niveau mooie successen behaald. Naast zijn passie voor de sport heeft Raimond zich ook op andere vlakken ontwikkeld. Van 1994 tot 2022 stond hij regelmatig als ringspeaker op gala's door het hele land. In het dagelijks leven is hij operationeel directeur bij een consultancy organisatie en deeltijdopleider in Credit Management. Hij heeft opleidingskunde gestudeerd en cum laude zijn master in bedrijfskunde behaald. Raimond is getrouwd met Bionda en de trotse vader van dochter Joy en zoon Robin.

Raimond is eindverantwoordelijk Sensei van Sakura, gediplomeerd Kickboksleraar A bij de SKMO, level KSS 3 en gediplomeerd Jeugdtrainer. Boks(fit)trainer via NBB, docent SKMO en commissielid van de Nederlandse Vechtsportautoriteit (VA).

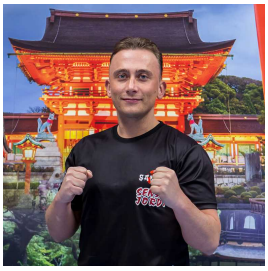
Sensei Franklin Jansen (1970)



Sensei Franklin Jansen begon ruim 35 jaar geleden met klassiek boksen bij boksschool Kristallijn in Den Haag en heeft sindsdien een indrukwekkende reis in de vechtsport gemaakt. Hij vocht meerdere partijen tot in de C-klasse en maakte ruim 20 jaar geleden de switch naar kickboksen. In 2015 stapte hij zelfs nog een keer de ring in voor een veteranenpartij, die hij al in de eerste ronde op knock-out wist te beslissen. Als hoofdtrainer van onze Sakura Kids brengt Franklin zijn ervaring en passie over op de jongste generatie. Daarnaast geeft hij ook les aan de Sakura Junioren en Volwassenen.

Met zijn diploma als gediplomeerd Kickboksleraar B (SKMO, KSS level 2) en als gecertificeerd Jeugdtrainer, weet Franklin precies hoe hij zijn kennis en technieken op een inspirerende manier kan overbrengen.

Sensei Jordi Neefe (1995)



Sensei Jordi Neefe is de jongste Sensei binnen onze dojo, maar zeker niet de minste! Hij begon ruim 15 jaar geleden met klassiek boksen bij boksschool Vermeulen in Benthuizen en stapte in 2014 over naar het kickboksen. Sindsdien is hij niet meer weg te slaan uit de sport. Als hoofdtrainer van de Sakura Junioren begeleidt Jordi de volgende generatie vechters met passie en toewijding. Daarnaast geeft hij ook les aan de Sakura kids en Volwassenen. Hij is gediplomeerd Kickboksleraar B (SKMO, KSS level 2) en Jeugdtrainer. Naast zijn passie voor het Kickboksen is Jordi as zelfstandig ondernemer actief in de keukenbranche met zijn KeukenCoach filiaal in Zoetermeer.

Met zijn energie en expertise weet Jordi zijn leerlingen niet alleen technisch beter te maken, maar ook mentaal sterker!

Sensei Ed Tuurenhout (1971)



Sensei Ed Tuurenhout maakt sinds de start deel uit van onze dojo en is een vaste waarde binnen het team. Ed is gediplomeerd Kickboksleraar A (SKMO, level 3 en Jeugdtrainer, en staat als hoofdtrainer aan het roer van onze Ladies Only lessen. Ruim 25 jaar geleden zette Ed zijn eerste stappen in het kickboksen. Na een korte pauze pakte hij 12 jaar geleden de handschoenen weer op en is sindsdien niet meer gestopt. Met zijn ervaring en toewijding weet hij zijn leerlingen keer op keer uit te dagen en te motiveren. Naast het kickboksen is Ed zelfstandig schilder en voorziet hij menig woning van een mooie uitstraling.

Of je nu net begint of al ervaring hebt, bij Ed ben je in goede handen!

Senpai Joëlla Tuurenhout (2001)



Senpai Joëlla is de enige dame in ons trainersteam en haar passie voor kickboksen is groots! Op 13-jarige leeftijd begon ze met trainen en sindsdien is de sport niet meer weg te denken uit haar leven. De afgelopen tijd heeft Joëlla haar skills niet alleen als vechter, maar ook als trainer ontwikkeld. Ze assisteert bij de Kids, Junioren, Volwassenen en Ladies Only groepen en is ruim 2 jaar geleden gestart als hoofdtrainster van onze Puppy groep. Met lof is zij geslaagd voor de SKMO-opleiding KSS2 als assistent trainer en Jeugdtrainer. Joella studeert Human Resource Management en wenst hierin ook nog haar Master te behalen.

Een jonge, gedreven trainer die haar energie en enthousiasme overbrengt op iedereen in de dojo!

Senpai Friso van Gelderen (1971)



Senpai Friso begon op zijn 15e met kickboksen bij Sakura in Zoetermeer, toen nog onder leiding van Sensei Ron Jung (RIP). Sindsdien is de sport altijd een deel van zijn leven gebleven. Hij trainde bij verschillende gyms, nam een korte pauze, maar pakte een paar jaar geleden het kickboksen weer serieus op. Op een gegeven moment voelde hij dat het tijd was om zijn kennis door te geven. Daarom rondde hij de opleiding Kickboksleraar KSS2 bij de SKMO af. Nu geeft hij trainingen aan verschillende groepen binnen onze dojo. Naast zijn passie voor de sport is Friso ook een echte familieman. Hij is de trotse vader van Luca en Duncan, die ook bij ons trainen. In het dagelijks leven is hij COO bij een grote Nederlandse aannemer, maar in de dojo staat hij gewoon als trainer op de mat!

Een ervaren vechter en trainer met een bak aan kennis en energie!

Jeugdkickboksen



Ook voor de allerkleinste (Sakura Puppy's) van 3 t/m 5 jaar, 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

Sinds september 2019 is ook de “Ladies only” groep gestart. Deze nieuwe trainingsgroep is alleen toegankelijk voor dames. De leeftijdgrens 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 Sensei Ed Tuurenhout.

Algemene informatie/Trainingsoverzicht/Lesgeld

Naam:	Kickboksvereniging Sakura
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 samenhorigheid 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 gevechtsvormen 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 € 25,00 en in de Dri-fit versie € 35,00. Je Sakura kickboksbroekje schaf je bij inschrijving eveneens aan en kost € 35,00. In alle overige benodigdheden als bokshandschoenen, scheendekkers, dames- en heren kruisbeschermer, boksbitje, 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:

09.00 uur – 09.45 uur Puppy's

10.00 uur - 11.00 uur Kids

11.00 uur - 12.00 uur Junioren

12.15 uur - 13.30 uur Volwassenen

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

Prijzen

Inschrijfgeld	€ 25,00 (Eénmalig bij inschrijving)
NVB Bondsgeld	€ 20,00 (per jaar naar rato Mei – juni)
Lesgeld Volwassenen (16+)	€ 50,00 per maand
Lesgeld Jeugd en Junioren (6 t/m 15 jaar)	€ 45,00 per maand
Lesgeld Ladies Only	€ 35,00 per maand
Lesgeld Puppy's	€ 30,00 per maand
10 Rittenkaart Volwassenen (16+)	€ 125,00
10 Rittenkaart Jeugd (6-15 jaar)	€ 100,00

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):	€ 25,00
√	Jaarlijkse bijdrage Bondsgeld:	€ 20,00
√	Sakura Kickboksbroekje	€ 35,00

Trainen in Zoetermeer

☐	Lesgeld senioren 16 jaar en ouder:	€ 50,00 per maand
☐	Lesgeld jeugd (6 t/m 15 jaar):	€ 45,00 per maand
☐	Lesgeld Ladies Only 16 jaar en ouder	€ 35,00 per maand

☐ 10 Rittenkaart ☐ Jeugd € 100,00 ☐ Volwassenen € 125,00

Ingangsdatum lidmaatschap: __ / __ / _____

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

- De contributie wordt elke 28e 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 4e 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 1e 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 1e 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.