



SPORTCLUB

# club nieuws

Zomer 2016

Taiji Zomerstage

Boksteam F en F op dreef

T'ai Chi lerarenopleiding

KIOSKClub

the  
inner  
way

WWW.SPORTCLUBFENF.NL

# SPORTCLUB FENF THE INNER WAY

Lange Veemarktstraat 3, 8601 ET Sneek  
0515 432030

## REDACTIE:

Lea Koenen  
leakoenen@hotmail.com

Peter Smit  
peter@sportclubfenf.nl

Fedde Boskma  
fedde\_boskma@hotmail.com

## OPMAAK EN ONTWERP:

Paula van der Veer  
paula@sportclubfenf.nl

## EINDREDACTIE:

Frank Liew-On  
info@sportclubfenf.nl

Volg ons ook op Twitter: @theinnerway



# voorwoord

Verlangen jullie al naar de vakantie? Wat is dat een heerlijk gevoel als je straks weer vrij bent. Je hoeft eigenlijk helemaal niet weg van huis, als je maar het gevoel kan hebben om lekker vrij te zijn. Geniet er wel van hoor.

Vrij zijn is ook iets wat je het hele jaar door kan proberen te vinden. Ondanks je werk, school en andere verantwoordelijkheden en verplichtingen kan je toch een soort gevoel van vrijheid ervaren als je lekker in je vel zit. Daarvoor hoef je niet persé op vakantie. Trainen, sporten kan daar heel goed bij helpen.

Soms kijk ik als volwassene met een blik van “dat wil ook” als ik onze kinderen zich vrij en ongedwongen door het leven zie bewegen. En al helemaal als ze nog zo jong zijn als onze Fédra. Ze ligt zo heerlijk te slapen in haar wipstoeltje op onze keukentafel terwijl ik dit schrijf. Dan wil ik dat eigenlijk ook. Hoe lang is het geleden dat jullie dat ongedwongen en vrije gevoel ook alweer hadden? Balen toch! Nou ja, dan maar op vakantie gaan en lekker genieten.

Het was genieten tijdens de Jeugdsportdag. Zoveel kinderen die plezier hadden. Even geen ego's, gewichtigdoenerij maar eenvoudig enthousiaste begeleiders (soms zelf nog kind) en kinderen die met elkaar plezier maken. Elk jaar opnieuw doen wij het weer. Al meer dan 20 jaar.

Meedoen met een trainingsseminar, workshop, wedstrijden, karate-, of boksexamen zijn vaak gigantische uitdagingen. Het machtige gevoel dat je het gehaald hebt. Spierpijn, heel veel zelfs. En toch meedoen! Karate wedstrijden in België, Nederland en Spanje. Bokswedstrijden in Assen, Leeuwarden, Roosendaal en Enkhuizen. Karate seminars o.a. met Sensei Donatas Imbras uit Litouwen, meervoudig Europees kampioen en 2e op de WK. Met zijn indrukwekkende staat van dienst een groot voorbeeld voor elke liefhebber. Trainen, trainen en nog eens trainen is zijn motto! Niet te veel kletsen maar trainen.

Bijna vakantie, lekker toch? Bijkomen, chillen, leuke dingen doen. Opladen voor het nieuwe jaar. NOT YET. Eerst nog voorbereidingen treffen voor het nieuwe seizoen. Want zoals jullie van ons gewend zijn organiseren we weer allerlei leuke events voor iedereen. In augustus organiseren we KIOSKClub, 3 dagen kletsen, spelen, kolderiek en nog veel meer voor kinderen vanaf 6 jaar. T'ai Chi zomerstage, een super boost van 3 dagen voor beginners en gevorderden. Kyokushin Summer Camp, 5 dagen trainen en leven als moderne krijgers. In september de ééndaagse workshop Taiji Jin, het betekent letterlijk Taiji-krachten. Wil jij ook leren hoe je krachtiger in je energie komt? Of ga liever met ons mee naar Trainingsweekend Ameland voor een heel weekend karate-training en natuurlijk veel lol maken met elkaar? In oktober start de Taijiwuxigong (TWG) introductiecursus. Deze cursus van 10 weken biedt je de gelegenheid om je eigen energiesysteem verder te ontwikkelen en jezelf te bevrijden van spanningen en ziekteverwekkende factoren. Wil je 2 dagen TWG oefenen, lekker meters maken. Medio november organiseren we ons halfjaarlijkse TWG weekend. Lees snel verder en schrijf je alvast in voor een van onze events. Dank je wel.

Fijne zomer en geniet,  
Frank

PS. Wij willen jullie allemaal van harte bedanken voor de vele lieve reacties die we hebben ontvangen bij de geboorte van Fédra.

# Kort Nieuws

## T'ai Chi lerarenopleiding bij The Inner Way

Wist u dat Sportclub F en F The Inner Way onlangs weer is gestart met nieuwe reeksen kennismakinglessen T'ai Chi op verschillende locaties in Friesland in het kader van de lerarenopleiding T'ai Chi van Sportclub F en F The Inner Way?

In het kader daarvan verzorgen cursisten Josyn Hylkema en Paulien Leonora een demonstratie T'ai Chi in Balk.



## Kennismakingslessen Jeugdkarate op basisscholen in Friesland

De afgelopen tijd was Sportclub F en F The Inner Way actief op verschillende basisscholen in de regio voor het verzorgen van kennismakingslessen Jeugdkarate voor jeugd tot en met 12 jaar. In mei waren we te gast op OBS De Totem in Warns en begin juni mochten wij in het kader van de spreekbeurt van Bente Herrewijn karatelessen verzorgen op de Julianaschool in Sneek.



## Smakelijke afsluiting sportieve seizoen T'ai Chi voor Senioren

Iedere donderdagmiddag traint er een enthousiaste groep senioren T'ai Chi en Body Fit. Onlangs sloten zij op smakelijke wijze het sportieve seizoen af met een heerlijk buffet bij Sing King Ling. Wij verzorgen T'ai Chi lessen voor Senioren op donderdagmiddag 13.30-14.30u. Aansluitend is er van 14.45-15.30u. Body Fit voor Senioren. Kom gerust een langs voor een vrijblijvende proefles. Kijk ook op [www.sportclubfenf.nl](http://www.sportclubfenf.nl)

## Sportclub F en F The Inner Way actief tijdens Elfstedentocht

Op tweede Pinksterdag was een groep F en F-ers actief op stempelpost Stavoren. Ze stempelden enkele duizenden fietsers om zo sponsorgeld bij elkaar te verzamelen voor hun deelname aan de WK SoKyokushin in Shizuoka, Japan op 22 en 23 oktober a.s.



# Karateteam F en F boekt succes op Ballerup Challenge Cup

BALLERUP - Sneeker karateka Anouk Schouten van Sportclub F en F The Inner Way heeft eerder dit jaar de tweede plaats behaald op de Ballerup Challenge Cup in Denemarken. Het was Anouk's eerste optreden in de volwassenencategorie. Collega-sporter Wilbert ten Have maakte zijn wedstrijddebuut meteen internationaal en wist een derde plaats te scoren. Het Sneeker karateteam was het enige buitenlandse team op de Ballerup Challenge Cup die verder uitsluitend Deense karateka's telde. De Ballerup Challenge Cup vond voor de derde maal plaats en is in het leven geroepen om beginnende volwassen karateka's een wedstrijdpodium te bieden.



# Boksteam F en F op dreef

ASSEN/ ROOSENDAAL - Het boksteam van Sportclub F en F The Inner Way was afgelopen periode actief op boksgala's in Assen en Roosendaal en niet zonder succes. De gedreven Sneker pugilisten Simme Osinga, Alwin Speelman en Ferenc en Haye Soepboer wisten zich op beide gala's met mooie technische partijen in de kijker te spelen. Het laatste gala waarbij Nederlandse talenten het opnemen tegen aanstormend Duits talent in Roosendaal vond plaats in een voormalig kerkgebouw (de St. Jan), een schitterde locatie voor een mooi avondje topsport. Onlang was boksteam F en F present op een amateurboksgala in het Kalverdijkje in Leeuwarden.

ENKHUIZEN - Zaterdag 28 mei hebben Sneeker pugilisten Alwin Speelman en Haye en Ferenc Soepboer deelgenomen aan het 'Dare to Fight' boksgala in Enkhuzen dat werd georganiseerd door Boksteam Vargas. Het boksgala stond onder auspiciën van de Nederlandse Boksbond (NBB).

Zowel Alwin als Haye boksten beide een goede partij maar wisten hun partij niet op hun naam te zetten. Ferenc Soepboer nam het op tegen de sterke Engelsman Pashley en zette de partij op zijn naam.



# Karateteam F en F scoort lading eremetaal op Day of the Youth and Beginners

ZOETERMEER - Het zestienkoppige karateteam van Sportclub F en F The Inner Way dat in april deelnam aan de 23e editie van de Day of the Youth en Beginners - georganiseerd door Shihan Antonio da Graca van Sportschool Da Graca - is teruggekeerd richting Friesland met een enorme lading eremetaal.

Bij de cadetten behaalde Hylke Lühoff uit Sneek de vijfde plaats. Clubmaat Ian Verreck debuteerde vandaag op de wedstrijdmat met een mooie vijfde plaats. Evie van der Burgh van F en F Kyokushin Dojo Franeker pakte een vierde plaats. Fabian van der Kooij uit Sneek werd vierde.

Sneeker Sander Dijkstra behaalde een welverdiende twee plaats. Alexandra de Boer uit Boornzwaag werd eveneens tweede. Daniël van der Kooij behaalde een zilveren plak. Ook Janne Manderfeld uit Hitzum wist een tweede plaats te scoren.

Milan Herrewijn behaalde een knappe eerste plaats. Ook Sneeker Reyer Slart pakte goud. Sterre Manderfeld ging er ook met het goud vandoor en datzelfde gold voor Anke Speerstra die bij de senioren dames de eerste plaats bemachtigde.

Junar Celestijn van F en F Kyokushin Dojo Groningen maakte op de Day of the Youth zijn wedstrijddebut met twee prachtige partijen. Anouk Schouten nam deel bij de senioren dames, sleepte er nog een verlenging uit, maar miste helaas het erepodium. Nora van der Bij moest helaas verstek laten gaan wegens knieblesure. Ook Hafez Ebrahim kon zijn entree niet maken vanwege griep.

Karateteam F en F kijkt terug op een fantastisch sportieve dag met mooie resultaten en bedankt hierbij alle trainers, coaches, ouders en begeleiders.



# Karateteam F en F succesvol op XX Copa Valencia

VALENCIA – Onder leiding van Shihan Frank Liew-On en Sensei Mark Potma nam zaterdag 14 mei een 7-koppig karateteam van Sportclub F en F The Inner Way deel aan Copa Valencia Kyokushin Karate georganiseerd door Shihan José Babiloni van de International Federation of Karate Spain (IFK Spain red.).

Sneeker Reyer Slart beet het spits af in de categorie jongens 14-15 jaar -65 kg. en wist de derde plaats te behalen. Team-, en stadsgenoot Sander Dijkstra pakte de derde plaats bij de jongens 16-17 jaar -75 kg. Alexandra de Boer uit Boornzwaag mocht een mooie tweede prijs in ontvangst nemen in de categorie meisjes 16-17 jaar. Janne Manderfeld uit Hitzum heeft de kampioenstitel in de wacht weten te slepen

bij de meisjes 16-17 jaar. Senpai Paul Baidenmann ging uiterst voortvarend van start in het heren middengewicht – 80 kg. maar wist helaas na een nek-aan-nek race zijn partij niet in winst om te zetten. Senpai Gert-Jan Pels heeft na maar liefst 4 rondes de derde plaats weten te behalen in het heren zwaargewicht + 80 kg. Last but not least ging Senpai Joy Liew-On er van door met de bronzen plak in de dames zwaargewicht categorie.

Sportclub F en F kijkt terug op een sportief succesvol weekend met mooie ervaringen op weg naar WK deelname in oktober 2016 in Shizuoka, Japan.



# Kort Nieuws



## Boksexamens bij F en F voor level bronze en level silver

SNEEK - Donderdag 18 februari organiseerde Sportclub F en F The Inner Way opnieuw een boksexamen. Ditmaal voor level bronze en level silver. Vooral tijdens de conditietest ging het er fanatiek aan toe. Wij feliciteren alle geslaagden met hun behaalde certificaat en T-shirt.

## Meditatie workshop in Denemarken

MONS KLINT - Ook dit jaar verzorgden wij in het Deense Mons Klint ons jaarlijkse meditatie workshop. Vier dagen jezelf even losmaken van je dagelijkse besommeringen. Werken aan jezelf, de aandacht naar binnen richten.... Jezelf ontladen en weer opladen en dit allemaal in een prachtige omgeving, met heerlijke Deense lekkernijen. Echt een aanrader!



## Karate-examens 35+ karate

SNEEK - Begin maart namen vijf bikkels deel aan het 35+ karate-examen bij Sportclub F en F The Inner Way. Gefeliciteerd allemaal. Wij organiseren wekelijks op woensdagavond 19.30-20.30u en zaterdagochtend 10.00-11.00u karatelessen voor volwassen beginner karateka's. Wil jij wekelijks lekker werken aan je weerbaarheid, je algehele fitheid en conditie? Kom dan eens langs voor een vrijblijvende proefles.





# CURSUS:

## Start Taijiwuxigong introductie cursus

SNEEK - Voor iedereen uit Fryslân en omstreken. Vanaf maandag 3 oktober (week 40) a.s. starten we weer met een nieuwe introductie cursus Taijiwuxigong van 10 lessen. De lessen eindigen in week 49.

De eerste les – in week 40 – is vrijblijvend. Elk van de 10 weken telt 4 momenten waarop de les van die week te volgen is. Wij merken dat de ‘Taijiwuxigong-introductieformule’ – met gratis eerste les, voorziet in een groeiende behoefte.

Taijiwuxigong is een energetisch zelfbehandelingssysteem voor meer geestelijke en lichamelijke ‘health en happiness’, dat is ontwikkeld door de Chinese arts Dr. Shen Hongxun. De complete introductie cursus bestaat uit 10 lessen van 1,5 uur en wordt verzorgd door Frank Liew-On, opgeleid Buqi therapeut aan het Buqi Instituut van Dr. Hongxun.

Kijk voor meer informatie op:

[www.sportclubfenf.nl](http://www.sportclubfenf.nl) en [www.taijiwuxigong.com](http://www.taijiwuxigong.com)  
Het inschrijfformulier vindt u elders in dit clubnieuws.

# TAIJIWUXIGONG WEEKEND



**Meer energie**  
**Betere houding**  
**Minder stress**

SNEEK - In het weekend 5 en 6 november wordt een Taijiwuxigong Workshop gegeven bij Sportclub F en F The Inner Way in Sneek. Taijiwuxigong is een praktische Chinese oefenmethode welke gezondheid onder andere bevordert via het strekken van de wervelkolom en het daardoor ruimte creëren tussen de gewrichten waardoor de (levens)energie gaat stromen.

Taijiwuxigong is gericht op het verbeteren van de gezondheid en is ontwikkeld door de Chinese arts en oprichter van het Buqi Instituut te Gent, Dr. Shen Hongxun. Met behulp van Taijiwuxigong verbetert de houding en kunnen negatieve factoren worden verwijderd uit het lichaam en uit de energetische kanalen en meridianen. Het inschrijfformulier vindt u elders in dit clubnieuws.

# Kyokushin Spring Camp

‘Een dag uit het trainingsweekeinde van 29 april t/m 1 mei 2016 ‘

Wat hadden mijn jongens en ik zin in het trainingsweekeinde. Het was de eerste keer dat we aan zoiets mee zouden doen en ook al konden we helaas maar 1 dag mee doen. Man, wat hebben we met ons drietjes naar deze dag uitgekeken. Eindelijk was het dan zover. De wekker ging wel heel erg vroeg en we moesten zorgen dat we heel stilletjes het huis zouden verlaten (de rest van thuis mocht zich nog lekker even een

keer omdraaien en verder slapen). Bijna iedereen stond al opgesteld toen wij aan kwamen. Lekker in de buitenlucht op de parkeerplaats. We voegden ons bij de groep en toen ook de Shihan en de Sensei's kwamen begon de training.

Van Sensei Rauno leerden we om in een achtvorm rond-

jes te lopen en om en om door elkaar heen te ritsen. Dat klonk eenvoudiger dan het was, maar na een paar keer oefenen lukte het toch echt heel erg goed. De buitentraining bestond uit het doen van verschillende oefeningen waarbij we gebruik maakten van de aanwezige attributen op de parkeerplaats. In 3 groepen verdeeld kregen we van Sensei Mark, Sensei Peter en Sensei Rauno opdrachten. Pittig maar goed te doen. Groot en klein iedereen deed mee. De sfeer zat er ook meteen goed in.

Na de training had iedereen wel zin in een goed verzorgd ontbijtje en gingen we op de fiets naar de Stayokay. Ook wij hadden onze fietsen mee genomen en fietsten lekker mee. Volgens mij had iedereen dubbele trek, maar dat was geen probleem. Het ontbijtbuffet was uitgebreid met een voor elk wat wils

aanbod. Leuk ook om elkaar eens aan de ontbijttafel te treffen en onder het genot van al dat heerlijk eens een goed gesprek te voeren. Praten en eten schijnt namelijk heel goed samen te gaan. Na het ontbijt vertrokken we weer op de fiets naar de Dojo. Leuk om te zien hoe enkele junioren in gele hesjes de weg vrij maakten voor de groep zodat we zonder al te veel oponthoud naar de Dojo terug konden fietsen. Deze keer werden we verwacht in ons witte pak en kregen we binnen een training en wat voor één! Sensei Mark had zijn goeie vriend en bokscollega Joe



Bronya gevraagd ons boksles te komen geven. Het was alleen al leuk om hen beide aan het werk te zien. Zo groot en breedgeschouderd als Sensei Mark is, zo ook zijn collega. Enige verschil was de huidskleur. Net duo penotti. Ook hier weer een enorme positieve vibe. Boksen is iets anders dan

karate, maar met het enthousiasme van duo penotti en de inzet van iedereen hebben we flink wat afgetraind hoor. Ik hoop dat de gastdocent nog lang met een glimlach aan ons ‘osu-geroep’ zal terug denken. Lunchtime ! Zo snel alweer... Wederom een lekkere uitgebreide voor elk wat wils keuze aan eten. Iedereen had opnieuw beretrek, dat krijg je van hard werken en flink zweten. Ook nu weer heel veel gezelligheid aan de tafels.

Na de lunch was het alweer tijd voor de laatste training van die dag. Zoveel bewondering voor vooral de kinderen die die dag meededen. Ze deden echt gewoon alles mee en met zoveel enthousiasme. Het was wel even wennen als je dan opgesteld stond en moest sparren tegen iemand die vele koppen kleiner was dan jijzelf. Al heel snel had ik in de gaten dat die ‘kleintjes’

voor niemand niet bang zijn en je als ze de kans krijgen volop op je mieter geven. Mijn zoon Gabriel ging ook even helemaal los toen wij tegenover elkaar kwamen te staan. Aangemoedigd door Suzanne en Senpai Joy heeft hij me laten voelen hoeveel kracht hij in zijn benen heeft. Ik had een beste blauwe plek op mn been staan na afloop van dit gevecht, maar daar kan ik alleen maar trots op zijn.

Ook heb ik al enkele jaren ervaring met buikdansen, maar buikdansen heeft tijdens de training wel een hele andere betekenis gekregen (op elkaars buik staan en heen en weer lopen tot het slachtoffer niet meer kan en stop roept). Ik had de eer dat Sensei Rauno op mijn buik mocht komen dansen. Hij vond het zelf ook

erg grappig. We hebben wat afgelachen en onderwijl geprobeerd elkaar een beetje te leren kennen. Na het buikdansen vroeg hij zich oprecht af of het nog wel goed met me ging. Het maakte nogal indruk op hem, dat ik moeder ben van 9 kinderen. Ik heb hem ervan verzekerd, dat het echt goed ging. Toen zat de laatste training van die dag er helaas alweer op.

Nog gezellig nagepraat tijdens het diner. Moe maar voldaan zijn we die dag weer terug naar huis gegaan. Zo'n intensieve dag waarop je alleen maar doet wat je het allerliefste doet smaakt naar meer. Volgende keer zijn wij er weer bij. Osu !

Met sportieve groet van Shalom, Gabriel en Israel



# Seminar

# Donatas Imbras

Tja, lastige keuze. Er wordt een Seminar aangekondigd, waarbij één van de beste zwaargewicht vechters je een weekend lang les komt geven. De kosten zijn te overzien, we hadden nog geen plannen voor dat weekend, zal ik gaan? Zou ik dat wel aankunnen? Twijfel alom. Ik bedoel, ik ben met mijn 42 jaar en bijna 3 jaar ervaring natuurlijk niet zo'n jonge blom meer. En als ik dan kijk naar de moeite die mijn lijf af en toe heeft om de gewone trainingen vol te kunnen houden... en dan zou dit ineens een heel weekend zijn. Tja, maar even een nachtje over slapen.

Aan de andere kant, deze kans krijg je misschien nooit weer. En als je het niet probeert kom je er nooit achter of je het kan. Dus de knoop doorgehakt: ik ga! Wel spannend. De eerste keer een trainingskamp in mijn leven, les op hoog niveau, ik ben benieuwd hoe ik het zal ervaren. Wel alvast een dagje vrij gepland na het kamp, ik zal dat vast nodig hebben.

Op vrijdag 4 maart ging het los. We begonnen met warming up met bijzondere manieren van de Dojo door lopen (op vuisten en voeten, bijvoorbeeld) en



vervolgens veel kumite. Na deze avond had ik een goed beeld van wat we de rest van het weekend konden verwachten. En Sensei Imbras had een goed beeld van het niveau van onze groep en wat hij aan ons wilde leren in dit weekend.

Aan het eind van de training kregen we het programma mee voor de rest van het weekend. Ik had een beetje gerekend op een nachtraining, maar die stond niet op het programma. Of zou die stiekem nog komen? Wel even schrikken: de eerste training om half 7 's ochtends. Buiten. Terwijl de weersverwachting was dat het om die tijd gewoon nog zou vriezen.

Op 5 maart dus maar vroeg opgestaan. Onrustig en kort geslapen, geen ideale start van de dag. Maar goed, we moeten maar zien wat de dag zou brengen. De buitentraining bracht in ieder geval een hoop leuks. Een beetje krachttraining, maar vooral veel oefeningen om sneller te worden. En als je bijvoorbeeld getikt werd, of als tweede aankwam: opdrukken. Ik had toen al kunnen doorkrijgen dat opdrukken bijna de meest uitgevoerde activiteit zou worden, maar dat realiseerde ik me pas achteraf.

De trainingen in de rest van de dag stonden vooral in het oefenen van technieken en combinaties. We hadden natuurlijk allemaal het filmpje van Sensei Imbras op het WK gezien, de technieken die hij gebruikte werden nu dan ook echt aan ons overgedragen. Niet dat je daar nu meteen iets aan hebt, veel combinaties duren toch zo'n 1,5 jaar voordat je ze goed op de





toe aan een nacht goed slapen. Vooral omdat de volgende training weer om 6.30u zou starten. Ook de zondag trainingen waren erg intensief. Maar ook hier weer voldoende korte pauzes tussendoor, en voldoende afwisselende oefeningen op het hoofd en het lijf te prikkelen. Het was dan ook jammer dat de laatste les al om half één was afgelopen. Al met al een super geslaagd weekend. Les gehad van een inspirerende leraar, die goed kon laten zien welke technieken wer-

tatami kan uitvoeren, vertelde Sensei er meteen maar even bij. Verder in de trainingen: heel veel opdrukken en verrassend genoeg heel veel korte pauzes. Niet dat we dan even gezellig konden gaan staan kletsen (you talk too much, werd al regelmatig gezegd) maar wel even op adem komen en heel veel rekken en strekken. Ik weet niet of ik daarbij de enige was die dat zo beleefde, maar door al deze korte pauzes waren de lessen voor mij erg goed vol te houden en had ik aan het eind van het weekend niet eens zoveel spierpijn als ik vooraf had gevreesd.

De nacht van zaterdag op zondag ging alweer een stuk lekkerder. De hele dag intensief trainen maakt je best moe, we sliepen op mijn kamer al voor 21 uur. Ik verwachtte eigenlijk nog midden in de nacht gewekt te worden voor een nachtraining, maar dat zat er niet in. Jammer? Een beetje wel, maar ik was ook wel erg

ken en ook kon vertellen waarom ze werken. En wat je moet doen om ze voor jou te kunnen laten werken. In een notendop: train, train, train. Train meer dan je slaapt. Niet praten tijdens de training. Geef nooit op. Als je denkt dat je aan de grens van je kunnen zit, ga harder. Je grenzen zijn verder weg dan je je kan voorstellen. En wat me nog het meest bijbleef is dat het een ongelofelijk bescheiden mens is gebleven, zonder poeha of 'kijk mij eens een geweldige vechter zijn'.

Deze ervaring smaakt naar meer, ik had vooraf nooit kunnen vermoeden dat ik in 1 weekend zoveel zou leren en groeien. Dit is zeker voor herhaling vatbaar... Shihan en Sensei's, bedankt voor het organiseren van dit weekend. Alle andere aanwezige karateka's, bedankt voor het maken van een onvergetelijke ervaring. OSU!

Gjalt Ferkranus (op de foto derde van links)



# DE BOER VERF

*De  
goedkoopste  
van Sneek*

Lange  
Veemarktstraat 6  
8601 ET Sneek  
Tel.: 0515 462 317

## Installatiebedrijf Veldhuizen



Gerben Nannesstraat 30  
8603 ET Sneek  
Mobiel: 06-30085897

[www.installatiebedrijfveldhuizen.nl](http://www.installatiebedrijfveldhuizen.nl)  
[info@installatiebedrijfveldhuizen.nl](mailto:info@installatiebedrijfveldhuizen.nl)

Gas, Water, Riolering, Verwarming,  
Sanitair, Elektra, Dak en Zinkwerk.

## de Garaazje

pool biljart snooker & darts



8x pool, 2x biljart,  
2x snooker en 3x darts

**TAFELS RESERVEREN**

Bel dan 0515 859212

Pool & snooker: van 15:00 tot 18:00 € 7,50 per uur  
van 18:00 tot 01:00 € 9,50 per uur  
Carambole: van 15:00 tot 01:00 € 6,50 per uur

**6** DAGEN  
IN DE  
WEEK

**OPEN** dinsdag van 18:00 tot 01:00  
wo t/m zo van 15:00 tot 01:00  
voor actuele openingstijden: [www.degaraazje.nl](http://www.degaraazje.nl)

Kruizebroederstraat 27 • 8601 CK Sneek • 0515 859212



**TRATTORIA  
PIZZERIA  
VENEZIA**

Wijde Noorderhorne 15 - Sneek - tel. 0515 - 423214

# Zenmeditatie



## Een volle agenda vraagt om een lege geest

### Stop het 'aapdenken'

Wij bieden je dagelijks tijdens onze lessen Zenmeditatie de mogelijkheid om je geest te 'unwinden'. Het 'aapdenken' stop te zetten en in alle rust en kalmte kennis met je geest te maken. Want een volle agenda vraagt om een lege geest...

Tijdens onze Zenmeditatielessen leer je de basisprincipes van zittende meditatie op een down-to-earth manier. Met of zonder ervaring, je bent van harte welkom mee te doen aan de rustgevende meditatielessen.

### Oefening in aandachtig-zin

Het lesprogramma bestaat uit verschillende zitmeditaties, waarbij je o.a. aanwijzingen en enkele theoretische basisprincipes aangereikt krijgt ten aanzien het aanleren van een juiste zithouding voor het mediteren. De lessen beslaan een ontspannen programma, geschikt voor zowel beginners als gevorderden.

Regelmatige beoefening van Zenmeditatie leert je te ontspannen en je denken en je emoties tot rust te brengen. Centraal in de Zenmeditatie is de oefening in het aandachtig-zijn. Zen is ontspannen, Zen is waarnemen.

Het klinkt bedrieglijk eenvoudig, maar het blijkt in de hectiek van het hedendaagse bestaan moeilijk in praktijk te brengen. Vanuit een ontspannen en alerte zithouding leer je – ook in de hectiek – meer plezier en bevrediging te vinden in wat je doet.

Vanwege de praktische aard van de meditatie kan Zen door iedereen worden beoefend, ongeacht fysieke beperkingen of levensbeschouwelijke achtergrond. Het geleerde kun je thuis zelf verder beoefenen en tot inspirerend onderdeel van je leven maken.

Kom gerust eens langs voor een vrijblijvende kennismakingsles.





## Reiki Themadag

Op zondag 11 december hebben we weer tijd en ruimte voor een themadag die in het teken mag staan van de liefdevolle Reiki en Seichem energie.

Een dag bedoeld om samen met elkaar op te laden en ons open te stellen voor de hulp van onze Engelen en Helpers. Ook een dag om samen te oefenen. Een mooie kans voor zowel Reiki en Seichem 1, als Reiki en Seichem 2 ingewijden.

Aanvang 9.00 uur en afsluiting 17.00 uur. Van 12.00-13.00 uur genieten wij van een welverdiende lunch. Van 13.00-14.00 uur is het de bedoeling om te rusten en te ontspannen in de oefenruimte in de vorm van een ligmeditatie (slaapzak en matje meenemen s.v.p.). Snelle beslissers die zich aanmelden vóór 15 november 2016 ontvangen 10% snelle beslisserskorting.

Naam: ..... Voorletters: .....

Straat: ..... nr. ....

Postcode: ..... Plaats: .....

Telefoon(privé): ..... Telefoonnummer in geval van nood: .....

E-mail: .....

Bijzonderheden/allergieën: .....

Vegetarisch  Ja  Nee

Tarief niet-lid  € 210,00 (incl. lunch)

Tarief lid/donateur/vriend  € 150,00 (incl. lunch)

Snelle beslisserskorting  10%

Vitaliteitskorting

5%  10%  15%

Totale korting = .....

Ik machtig Sportclub F en F The Inner Way éénmalig om de bijdrage à:

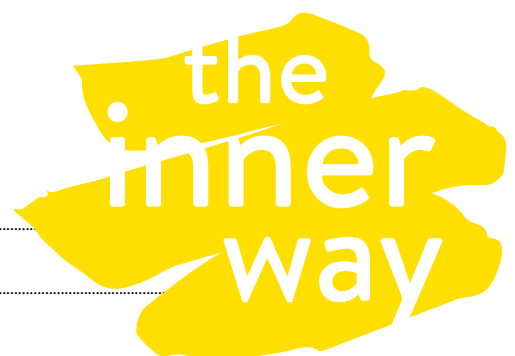
€ ..... -/- .....% = totale korting = € ..... af te schrijven van rekeningnummer:

.....

T.n.v.: ..... Handtekening: .....

Plaats: ..... Datum: .....

Ik ga hierbij akkoord met het reglement workshops en cursussen van Sportclub F en F The Inner Way.







# Taiji Zomerstage

Taiji Zomerstage: unieke kans voor kennismaking en verdere verdieping

Opnieuw organiseert Sportclub F en F The Inner Way een meerdaagse Taiji Zomerstage. De Taiji Zomerstage is een mooie gelegenheid voor beginners om kennis te maken met Taiji en de verschillende aspecten van Taiji. Voor de gevorderde beoefenaar is het een kans op verdere verdieping en bestudering.

De Zomerstage is niet alleen een unieke kans om meerdere dagen aaneengesloten te kunnen oefenen, en aan je eigen ontwikkeling te werken, maar ook om samen met anderen trainingservaringen uit te wisselen. Waarbij naast solo-oefeningen ook ruimte zal zijn voor partneroefeningen en applicaties (bijv. pushing hands).

Bovendien is het een uitdaging om in de gedachte van de oude meesters bij het krieken van de dag te werken aan je vitaliteit en welbevinden. Daarnaast is de Taiji Zomerstage natuurlijk een perfecte gelegenheid tot het opbouwen van een extra dosis energie, zo aan het einde van de vakantie. Kortom, een weekend vol uitwisseling.

Om het geheel in de sfeer van de oude meesters te houden, wordt op zaterdagavond 20 augustus een diner georganiseerd met uitgebreid Chinees fondue. Op deze avond heb je de gelegenheid om je partner of introducés mee te nemen. Een introducé betaalt € 35,00 voor deelname aan het Chinees fondue.

## Kosten

Kosten voor deelname aan de Taiji zomerstage (bedragen zijn incl. maaltijden en verzorging):

€ 550,00 voor niet-leden.

€ 405,00 voor leden van Sportclub F en F en voor donateurs en Vrienden van Stichting Activity Foundation.

Snelle beslissers die zich vóór 18 juli aanmelden ontvangen 10% korting.

## Vitaliteitskorting

Graag stimuleren we mensen om op preventieve wijze aan zichzelf te werken. Hiertoe hebben we de vitaliteitskorting geïntroduceerd voor de deelnemers die regelmatig deelnemen

aan onze workshops/stages/seminars. Op deze Zomerstage geldt een vitaliteitskorting van minimaal 5% en maximaal 15%. Deelnemers die nog geen recht op vitaliteitskorting genieten, krijgen ter stimulering op deze Zomerstage een éénmalige vitaliteitskorting van 5%.

## Inhoud

Gedurende de driedaagse zomerstage krijgt de deelnemer de gelegenheid kennis te maken met en zich (verder) te verdiepen in verschillende aspecten van Taiji. Tijdens de stage zullen o.a. Taijiwuxigong en Taijiqian aan de orde komen.

## Taijiwuxigong

Om gelijke tred te kunnen houden met de snelheid van het moderne leven is de mens mentaal vooral bezig met uiterlijke dingen en gebeurtenissen, er is dan geen tijd meer om aandacht te besteden aan wat er van binnen gebeurt. Hierdoor zijn we niet langer in harmonie met onszelf en onze omgeving.

Taijiwuxigong biedt ons de mogelijkheid om dit natuurlijke evenwicht terug te vinden, zowel op fysiek als op emotioneel vlak, door het leren gebruiken van spontane beweging. Spontane beweging ontstaat door de aangeboren levenskracht (de dantiankracht) te combineren met de natuurlijke krachten van de aarde.

## Taijiqian

Taiji is van oorsprong bedoeld als vechtkunst. Strijders oefenden de staande houdingen om zo hun dantian (energiecentrum) te activeren. Wanneer de dantiankracht uiteindelijk vrij door hun energiekanaal vloeide, konden bekwame vechters leren deze kracht uit hun lichaam te sturen en zo te gebruiken om tegenstanders te bevechten, zelfs op een afstand.

Tegenwoordig is het doel van taijiqian verschoven van vechten naar de bevordering van gezondheid. Beoefening van Taiji is goed voor lichaam en geest. Het helpt blokkades in de energiekanaal los te maken en de circulatie van de interne vitale energie te optimaliseren. Dit brengt balans in de regulerende werking van lichamelijke functies, waardoor gezondheid en welzijn toenemen.

### Taiji-krachten

Wanneer de Taiji student op de juiste manier oefent, kan hij spontane beweging ervaren. Dit stimuleert het reinigen en openen van de energiekkanalen in het lichaam.

De functie van de technieken is het opwekken en cultiveren van Taijijin, de zgn. Taiji-krachten. De belangrijkste krachten om te ontwikkelen zijn vibratiekracht, spontane bewegingskracht en mentale kracht. Zij vinden hun toepassing in gevechtssporten, maar kunnen ook zeer goed gebruikt worden voor zelfbehandeling en behandeling van anderen.

### Locatie

Sportclub F en F The Inner Way  
Lange Veemarktstraat 3, 8601 ET Sneek  
T: 0515-432030  
W: [www.sportclubfenf.nl](http://www.sportclubfenf.nl)  
E: [info@sportclubfenf.nl](mailto:info@sportclubfenf.nl)

### Programma

De Taiji Zomerstage begint op vrijdagochtend 19 augustus om 06.00 uur en eindigt op zondag 21 augustus om 17.00 uur. Het programma ontvangt u bij aanvang op 19 augustus.

Het is mogelijk om te overnachten onder eenvoudige omstandigheden (eigen matras en slaapzak meenemen). Hiervoor worden geen extra kosten berekend. A.u.b. vooraf laten weten of u gebruik wenst te maken van overnachtingen i.v.m. de beperkte mogelijkheden.

### Inschrijven

U meldt zich aan door het volledig ingevulde aanmeldingsformulier vóór 1 augustus 2016 op te sturen naar Sportclub F en F The Inner Way, Lange Veemarktstraat 3, 8601 ET Sneek. Langsbrengen in een gesloten enveloppe voorzien van naam en adres mag ook.

### Inschrijfformulier Taiji Zomerstage 19 - 21 augustus 2016

Naam: ..... Voorletters: .....

Straat: ..... nr. ....

Postcode: ..... Plaats: .....

Telefoon(privé): ..... Telefoonnummer in geval van nood: .....

E-mail: .....

Bijzonderheden/allergieën: .....

Vegetarisch  Ja  Nee

Tarief niet-lid  € 550,00

Tarief lid/donateur/vriend  € 405,00

Snelle beslisserskorting  10%

(aanmelden vóór 18 juli 2016)

Ik meld bij deze ..... introducé(s) aan voor het Chinees fondue op zaterdag 20 augustus (€ 35,00 per introducé)

Vitaliteitskorting

5%  10%  15%

Totale korting = .....

Ik machtig Sportclub F en F The Inner Way éénmalig om de bijdrage à:

€ ..... -/- .....% = totale korting = € ..... af te schrijven van rekeningnummer:

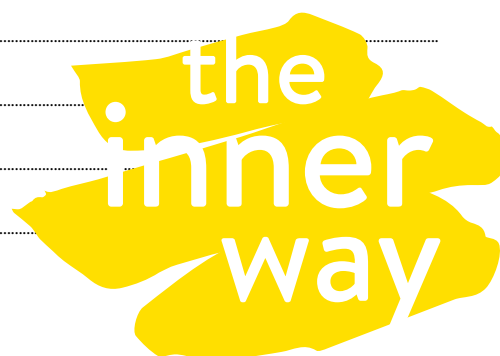


T.n.v.: .....

Handtekening: .....

Plaats: .....

Datum: .....





HEALING  
CENTRE

# Taijiwuxigong Introductie cursus

**Meer energie  
Betere houding  
Minder stress**

Wilt u zich vrijer voelen, lekkerder in uw vel zitten? Fitter en vitaler zijn? Wilt u zich beter kunnen ontspannen en tegelijkertijd alerter zijn? Dan is de introductie cursus Taijiwuxigong bij Sportclub F en F The Inner Way iets voor u!

**Volop zelf werken aan uw vitaliteit en algehele welbevinden.**

Vanaf 3 oktober a.s. start een introductie cursus Taijiwuxigong die bestaat uit een reeks van 10 lessen van 1,5 uur per week.

#### Data en tijdstippen:

Maandagavond	18.00 - 19.30 uur
Dinsdagavond	19.00 - 20.30 uur
Donderdagochtend	10.00 - 11.30 uur
Vrijdagochtend	09.15 - 10.45 uur

Taijiwuxigong (spreek uit: Tai tsjie woeksie koeng) is een oefenmethode die gericht is op het zuiveren van het lichaam van ziekteverwekkende factoren, het verbeteren van de vitaliteit en het algeheel welbevinden. Het is een oefensysteem dat is ontwikkeld door de Chinese arts Dr. Shen Hongxun. De Taijiwuxigong oefenmethode omvat: spontane- en geleide bewegingsoefeningen, ademhalingsoefeningen en klankoefeningen. De basis van Taijiwuxigong is dat het menselijk lichaam is toegerust met een aantal helende krachten: lichaamskrachten en mentale kracht. Wanneer deze lichaamskrachten (chi krachten) worden vrijgelaten of worden aangestuurd met behulp van mentale kracht kan de beoefenaar een positieve

invloed uitoefenen op de gezondheid van het lichaam en geest.

Door regelmatige beoefening van Taijiwuxigong kun je gezond en vitaal blijven, kun je mentale, sportieve en artistieke prestaties verbeteren. Er bestaan geen leeftijdsgrenzen voor de beoefening van Taijiwuxigong.

**Positieve spiraal om geest en lichaam gezond en weerbaar te houden**

Serieuze en regelmatige beoefening van Taijiwuxigong zet een positieve spiraal in werking die helpt om lichaam en geest gezond en weerbaar te houden. Moeheid verdwijnt en ook "modernetijds-klachten" zoals RSI of burn-out verschijnselen kunnen spontaan genezen.

Als aanvulling op de introductie cursus kunt u na vijf weken ook deelnemen aan het Taijiwuxigong weekend op 5 en 6 november (verzorging incl. lunch) van 9.00-17.00 uur. Tijdens dit weekend hebben we de mogelijkheid nog verder in te gaan op het proces van "cleaning" van de meridianen, organen en kanalen in het lichaam.

#### Kosten en aanmelding

Wij vragen voor deze introductie cursus € 165,00 per persoon (dat is slechts 16,50 per les). U meldt u aan door het volledig ingevulde aanmeldingsformulier aan ons te retourneren.

Voor verdere informatie en inlichtingen kunt u contact opnemen met het secretariaat van Sportclub F en F The Inner Way via tel. 0515-432030 of via [info@sportclubfen.nl](mailto:info@sportclubfen.nl)

Self-healingsysteem voor een gezond lichaam en een vrije geest.



# HEALING CENTRE

## Inschrijfformulier

Introductie cursus Taijiwuxigong.

Start vanaf 3 oktober a.s.

Ja, ik wil me graag opgeven voor de introductie cursus Taijiwuxigong

Naam: ..... Voorletters: .....

Straat: ..... nr. ....

Postcode: ..... Plaats: .....

Telefoon (privé): ..... Telefoonnummer in geval van nood: .....

E-mail: .....

Ik start op (keuze graag aankruisen s.v.p.):

- Maandagavond 18.00 - 19.30 uur
- Dinsdagavond 19.00 - 20.30 uur
- Donderdagochtend 10.00 - 11.30 uur
- Vrijdagochtend 09.15 - 10.45 uur

En machtig hierbij Sportclub F en F The Inner Way éénmalig om (uw keuze aankruisen s.v.p.):

€ 165,00 af te schrijven van:

IBAN:

T.n.v.: .....

Plaats: ..... Datum: .....

Handtekening: .....

Dit inschrijfformulier graag volledig ingevuld opsturen naar, of afgeven bij:

Sportclub F en F The Inner Way | Lange Veemarktstraat 3 | 8601 ET Sneek  
0515-432030 | [www.sportclubfenf.nl](http://www.sportclubfenf.nl) | [info@sportclubfenf.nl](mailto:info@sportclubfenf.nl)





HEALING  
CENTRE

Taijiwuxigong  
Weekend

**Meer energie**  
**Betere houding**  
**Minder stress**

#### **Taijiwuxigong:**

Self-healingsysteem voor een gezond lichaam en een vrije geest.

Wilt u zich vrijer voelen, lekkerder in uw vel zitten? Fitter en vitaler zijn? Wilt u zich beter kunnen ontspannen en tegelijkertijd alerter zijn?

#### **Twee dagen volop werken aan uw vitaliteit en algehele welbevinden**

Op zaterdag 5 en zondag 6 november van 9.00 tot 17.00 uur organiseert Sportclub F en F The Inner Way wederom een Taijiwuxigong weekend. Taijiwuxigong (spreek uit: Tai tsjie woeksie koeng) is een oefenmethode die gericht is op het zuiveren van het lichaam van ziekteverwekkende factoren (binqi red.), het verbeteren van de vitaliteit en het algeheel welbevinden.

#### **Oefenmethode met spontane bewegingsoefeningen en “chi -krachten”**

Taijiwuxigong is een trainingssysteem dat is ontwikkeld door de Chinese arts Dr. Shen Hongxun. Hij toonde in 1978 voor het eerst in Europa, o.a. op de universiteit van Gent en Venetië, het bestaan van dergelijke “chi-krachten” aan. De Taijiwuxigong oefenmethode omvat: spontane- en geleide bewegingsoefeningen, ademhalings-oefeningen en klankoefeningen.

Serieuze en regelmatige beoefening van Taijiwuxigong zet een positieve spiraal in werking die helpt om lichaam en geest gezond en weerbaar te houden. Moeheid verdwijnt en ook “modernetijds-klachten” zoals RSI of burn-out verschijnselen kunnen spontaan genezen.

Taijiwuxigong maakt je bewust van je lichaamshouding, leert je de wervelkolom te strekken, de tussenwervelschijven te reinigen, spanning en pijn uit het lichaam te elimineren, de lichaamshouding te corrigeren en negatieve emoties te transformeren. Tijdens dit weekend gaan we (verder) in op het proces van “cleaning” van de meridianen, organen en kanalen in het lichaam en het elimineren van binqi.

#### **Het beste van beide**

Door middel van wuxi daoyin en spontane bewegingsoefeningen activeren en versterken we de dantien. Een goede combinatie van ontspanning en stretching helpt ons de interne bewegingskracht verder te ontwikkelen.

#### **Combinatie van gedachtekracht en lichaamsbeweging**

Elke oefening bevat een juiste combinatie van lichaamshouding/beweging, gedachtekracht en bepaalde ademhalingstechniek. Het gelijktijdig leren ontspannen van de spieren en het stretchen van onze ligamenten (banden en pezen) is één van de sleutels binnen Taijiwuxigong voor het verkrijgen van een hoger ontwikkelniveau.

Geleidelijk aan openen de 5 kanalen in ons lichaam zich en komen de 3 circulaties op gang. Binnen het Taijiwuxigong systeem doorlopen we de 8 stadia van ontwikkeling verdeeld over 3 niveaus. Door middel van regelmatig oefenen en studie kunt u meer inzicht en vaardigheid verwerven in de werking van deze interne bewegingskracht.



HEALING  
CENTRE

# Inschrijfformulier Taijiwuxigong weekend 5 en 6 november 2016

Naam: ..... Voorletters: .....

Straat: ..... nr. ....

Postcode: ..... Plaats: .....

Telefoon(privé): ..... Telefoonnummer in geval van nood: .....

E-mail: .....

Bijzonderheden/allergieën: .....

Vegetarisch	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nee	Vitaliteitskorting	<input type="checkbox"/> 5%	<input type="checkbox"/> 10%	<input type="checkbox"/> 15%
Tarief niet-lid	<input type="checkbox"/> € 265,00					
Tarief lid/donateur/vriend	<input type="checkbox"/> € 205,00					
Snelle beslisserskorting (aanmelden vóór 1 oktober 2016)	<input type="checkbox"/> 10%		Totale korting =	.....		

Ik machtig Sportclub F en F The Inner Way éénmalig om de bijdrage à:

€ ..... -/- .....% = totale korting = € ..... af te schrijven van rekeningnummer:



T.n.v.: .....

Handtekening: .....

Plaats: .....

Datum: .....





# Kyokushin Summer Camp

.....Wil jij het nieuwe seizoen meteen goed beginnen?  
Voor alle karateka's vanaf voortgezet onderwijs.....

Kihon, Kata, Kumite, Applications + Honbu stijl Shinza (examen)

**Aanvang:**  
Maandag 22 augustus 9.00 uur  
Bij aanvang ontvang je het trainingsschema voor het Kyokushin Summer Camp.

**Kosten:**  
€ 175,00 p.p.  
(Inclusief training, maaltijden en overnachting)

**Meenemen**

- |                        |   |
|------------------------|---|
| - Karatepak (liefst 2) | - Matje   |
| - Scheendekkers        | - Toiletpullen                                    |
| - Tok                  | - Handdoeken                                      |
| - Borstbeschermers     | - Slippers  |
| - Bitje                | - Hoofdkussen                                     |
| - Knuistjes            | - Hoeslaken                                       |
| - Slaapzak             | - Trainingspak                                    |
| - Loopkleding          | - Eventueel extra eten en drinken voor tussendoor |
| - Hardloopschoenen     |   |

## Inschrijfformulier

Kyokushin Summer Camp The Inner Way 2016

**Ja, ik schrijf me in en doe mee:**

Naam:..... Leeftijd:.....

Graad:..... kyu/dan  Vegetarisch  Bijzonderheden/allergieën:.....

Telefoonnr. in geval van nood:.....

Ik machtig Sportclub F en F The Inner Way om éénmalig € 175,00 af te schrijven van:

Rekeningnummer:

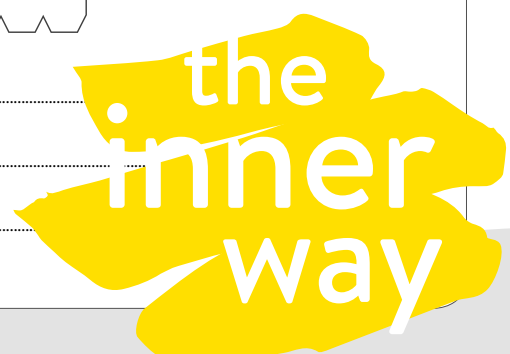
T.n.v.:.....

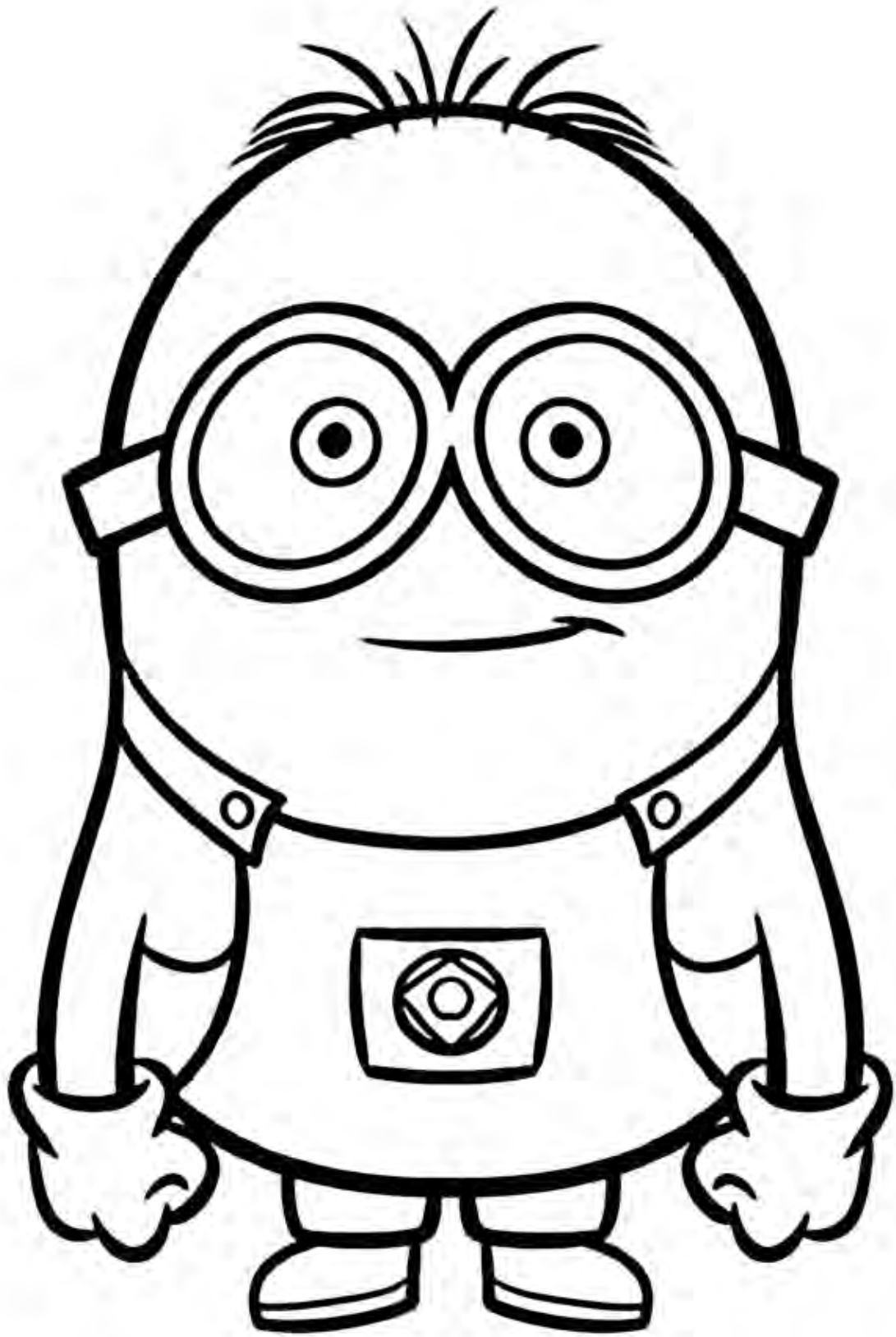
Plaats:.....

Datum:..... Handtekening:.....

Ik ga hierbij akkoord met het reglement workshops en cursussen van Sportclub F en F The Inner Way.

Uiterste aanmeldingsdatum: 18 juli 2016









## Algemeen

- Het gebruik van doping en stimulerende middelen is ten strengste verboden.
- Het gebruik van slecht onderhouden en/of onveilige materialen en hulpmiddelen is verboden; dit geldt zowel voor de materialen en hulpmiddelen van de organisatie als die van de sporter.
- Er is respect voor onze trainingspartner (en zijn/haar niveau).
- We zijn altijd sportief ook al zijn anderen dat niet.
- Iedereen draagt tijdens de training voldoende beschermingsmaterialen om letsel en een kwetsuur te voorkomen.
- Sieraden, piercings e.d. die letselrisico opleveren voor de drager of anderen worden verwijderd, dan wel afgeplakt.
- Drugsbezit en drugsgebruik in en om het sportcomplex is niet toegestaan en zal direct leiden tot verwijdering en een toegangsverbod bij het sportcomplex.
- Discriminatie, schelden, grof taalgebruik, treiteren, pesten, irriteren of kwetsen van wie dan ook wordt niet geaccepteerd en kunnen aanleiding zijn voor sancties.
- Vechten gebeurt alleen op de mat of in de ring, en nooit op straat. De technieken die je worden aangeleerd mogen alleen worden gebruikt ter verdediging van jezelf of anderen. Je mag nooit je vechttechnieken gebruiken tegen iemand die zich niet kan verdedigen.
- Je beschikt over een goede lichamelijke hygiëne zoals korte en schone nagels, schone kleding, frisse adem, schone voeten etc.
- Het gebruik van mobiele telefoon of het aanstaan van een mobiele telefoon is verboden in de oefenzaal en tijdens de lessen, behalve in overleg met de trainer/instructeur.
- In het gebouw van Sportclub F en F The Inner Way:
  - o is het ten strengste verboden te roken.
  - o zijn we zuinig op elkaars spullen en die van de accommodatie/sportclub.
  - o zetten we onze schoenen in de schoenenkast bij de ingang.
  - o dragen we T-shirts met mouwen.
  - o is het nuttighet van meegebracht eten en drinken niet toegestaan.
- De leiding van sportclub is niet aansprakelijk voor zoekgeraakte eigendommen, beschadigingen daarvan of eventuele ongevallen die het (aspirant) lid kunnen overkomen.

## Gedragsregels voor de ouders/verzorgers van het lid.

### De ouder:

- is een goede supporter en geeft het goede voorbeeld door respect te hebben voor iedereen.
- houdt zich afzijdig ten opzichte van de begeleiding van de leden door trainers en begeleiders.

## Veilig en verantwoord sporten

Bij inschrijving voor karate, boksen of kickboksen dient u in het bezit te zijn van een bij ons aangeschafte beschermingsset om de veiligheid te waarborgen. Voor karate dient u in het bezit te zijn van een bij ons aangeschaft karatepak en ons clubembleem.

## Representatie

### Wedstrijdparticipanten

Karate-, boks-, of kickboksleden die deelnemen aan (inter-) nationale wedstrijden dienen in het bezit te zijn van het Sportclub F en F The Inner Way uniseks presentatiepak én een Sportclub F en F The Inner Way Sporttas voorzien van naam, achternaam en Kyokushin logo, te bestellen op: [www.fenfshop.nl](http://www.fenfshop.nl). Ook dienen zij dit uiterst zichtbaar te dragen gedurende de wedstrijddag en reis. Daarnaast dienen zij ons logo / clubembleem uiterst zichtbaar te dragen tijdens de wedstrijd.

### Alle leden

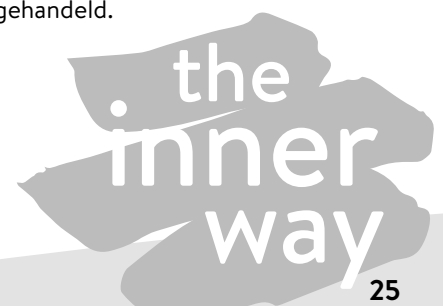
Alle leden dienen het logo van Sportclub F en F The Inner Way uiterst zichtbaar te dragen bij alle vormen van (re)presentatie van Sportclub F en F The Inner Way, bepaald door de leiding van Sportclub F en F The Inner Way (demonstraties, sponsoracties, e.d.).

### Leiding

(Assistent) leraren, trainers en/of coaches vertegenwoordigen Sportclub F en F The Inner Way tijdens (les)activiteiten omtrent Sportclub F en F The Inner Way (lessen, wedstrijden, reizen, demonstraties e.d.). Ze dienen te allen tijde het logo van Sportclub F en F The Inner Way uiterst zichtbaar te dragen tijdens de (les)activiteiten omtrent Sportclub F en F The Inner Way. Daarnaast dienen zij in het bezit te zijn van het Sportclub F en F The Inner Way uniseks presentatiepak, de Sportclub F en F The Inner Way Uniseks Coachjas én een Sportclub F en F The Inner Way Sporttas voorzien van naam, achternaam en Kyokushin logo (of T'ai Chi, boksen, etc.), te bestellen op: [www.fenfshop.nl](http://www.fenfshop.nl).

### Schorsing

De leiding van Sportclub F en F The Inner Way behoudt te allen tijde het recht een lid te schorsen indien niet conform de reglementen of huis- en gedragsregels van Sportclub F en F The Inner Way wordt gehandeld.



# Oorkaarsentherapie

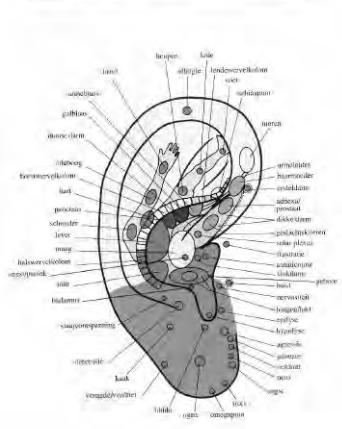
Oorkaarsen therapie is niet alleen een heilzame manier om te ontspannen, maar is vooral succesvol bij de volgende indicaties:

Oorpijn / Oordruk / Oorsuizen (tinnitus) / Oortintelingen  
Ontsteking of irritatie van de bijholtes / Sinusitis  
Chronische bijholte- of voorhoofdsholteproblemen  
Ontstoken amandelen / Keelpijn  
Beginnende verkoudheid / Griep  
Hoofdpijn / Migraine  
Oorverstopping door te veel oorsmeer  
Neusslijmvliesontsteking (rhinitis acuta)  
Snurken

## Verdere indicaties:

Ontspanning bij stress symptomen  
Angsten / Depressies  
Oververmoeidheid  
Doorbloedingsstoornissen in het oor  
Slapeloosheid / Hyperactiviteit  
Overmatige prikkelbaarheid, nervositeit  
Locale activering van de stofwisseling en de lymfeklieren

Overzicht van de reflexzones aan het oor



Contra-indicaties: Oorkaarsentherapie wordt afgeraden in geval van een geperforeerd trommelvlies, implantaten van middenoorbeentjes en huidaanandoeningen van oor- en gehoorgang, mensen die allergisch zijn voor bijenwas, epilepsiepatiënten en zwangerschap.

Er wordt gezegd dat de oorkaarsen afkomstig zijn van de Hopi indianen, maar het is ook bekend dat in Azië sporen van oorkaarsen zijn gevonden, bij de Maya's en bij de Noord- en Zuid Amerikaanse indianen. Er wordt zelfs gesproken van China, Egypte en bij de Tibetaanse monniken. De oorkaars is van oorsprong (wat een letterspeling) een Sjamaanse helingsmethode.

Oorkaarsen worden met de hand gemaakt, en zijn er in verschillende vormen. Het zijn holle kaarsen gemaakt van zuiver natuurlijk katoen dat gedrenkt wordt in 100% natuurlijke bijenwas.

In deze bijenwas zitten fijngestampte kruiden vermengd waaronder salie, kamille en Johanneskruid. Oorkaarsen werden traditioneel toegepast voor zuivering en balanceren van de verschillende energetische velden van de mens om van negatieve energieën af te komen.

Dit zal iedereen verbazen, maar de oorkaars stamt uit de tijd dat ziekte, therapie en godsdienst nauw met elkaar verbonden waren.

Oorkaarsen therapie behoort tot de klassieke reinigingstherapieën en wordt met heel veel succes gebruikt bij problemen van hoofd en hals.

Daardoor wordt het lymfesysteem en het metabolisme mede beïnvloed.

Oorkaarsen therapie is ook een intensieve, aangename toepassing van plaatselijke warmte die bovendien pijnloos is.

Oorkaarsen hebben een lokaalactiverende, drukregulerende, revitaliserende en ontspannende werking. Het stimuleert de energiecirculatie van hoofd en oren op een weldadige en ontspannende manier.

U kunt spontaan een vrijere neusademhaling en een beter geurvermogen bemerken zelfs bij een tot dan toe verstopte neus.

## De Werking:

De oorkaars wordt op een veilige manier in het oor geplaatst (bij een behandeling worden beide oren behandeld). De bovenkant wordt aangestoken en zal als een fakkeltje langzaam opbranden. Er zal een lichte onderdruk plaatsvinden, de kaars



trekt van onderen lucht aan.

De drukverhoudingen zullen wisselen. Door deze drukregulatie wordt het trommelvlies licht gemasseerd en een weldadige zachte warmte gaat aan het werk in het middenoor / binnenoor. De doorbloeding wordt hierdoor versterkt en het immuunsysteem en de ontslakkende circulatie van de lymfeklieren wordt geactiveerd. De huidademhaling herstelt en verstopte poriën

worden vrijgemaakt. Door dit effect en de warmte worden afvalstoffen en sedimenten pijnloos aangezogen en naar boven geduwd. De afvalstoffen worden opgeslagen tegen de binnenwand van de oorkaars.

Er wordt een zacht knetterend geluid waargenomen dat een gevoel van geborgenheid en bescherming zal geven. Men zal zich zeker heel goed voelen. Nadat beide oren behandeld zijn krijgt men een lichte oor-reflexzonemassage/lymfekliermassage. Deze behandeling werkt bij volwassenen en kinderen. Onze ervaring is vanaf twee jaar.

Het aantal behandelingen is afhankelijk van uw wens of de klachten. De duur van een oorkaarsbehandeling bedraagt 30 á 40 minuten. Kosten per behandeling € 39,50 (inclusief twee oorkaarsen). Voor een afspraak belt u met Sportclub F en F The Inner Way: 0515-432030



**Tel. :0515 - 413 657**  
Wij bezorgen dagelijks

**All in-lopemd buffet** **€ 24,90 p.p.**  
**2 uur onbeperkt eten en drinken incl. Sushi en ijs**

Inclusief frisdrank, bier en wijn.

Kinderen van 4 t/m 11 jaar **€ 12,50 p.p.** incl. ijs

**Onbeperkt lopend buffet** **€ 18,20 p.p.**  
**incl. Sushi en ijs** (Kinderen van 4 t/m 11 jaar **€ 10,50 p.p.** incl. ijs)

**Graag reserveren** Leeuwenburg 17, 8601 CG Sneek  
(tegenover bioscoop CineSneek)

**[www.singkingling.nl](http://www.singkingling.nl) • [info@singkingling.nl](mailto:info@singkingling.nl)**

# Taiji Masterclass

Vanaf oktober 2006 is Sportclub F en F The Inner Way i.s.m. Stichting Activity Foundation, Healing Centre F en F, Harth Foundation en het Buqi instituut gestart met een Taiji Masterclass. Doelstelling is om wekelijkse Taiji lessen te organiseren om zo de deelnemende cursisten verder te bekwamen in Taijiquan, Taijiwuxigong en Taiji Jin. Bij voldoende bekwaamheid en geschiktheid kunnen cursisten doorstromen naar onze lerarenopleiding. De Masterclass lessen vinden plaats op woensdagochtend van 09.00-12.00 uur.

Graag vragen wij hier om jullie aandacht voor onze Taiji Masterclass omdat er onder reguliere T'ai Chi leden wellicht mensen zijn die de stap naar de Masterclass zouden willen overwegen, maar niet precies weten wat de Taiji Masterclass is en inhoudt.

Het is namelijk niet zo, dat je persé een vergevorderd T'ai Chi lid van Sportclub F en F The Inner Way moet zijn. Ook mensen met totaal geen T'ai Chi ervaring kunnen instromen in de Masterclass. Bovendien is het mogelijk om op iedere gewenste moment in de Masterclass in te stromen.

## Voor wie is de Taiji Masterclass?

In principe voor iedereen die een diepgaander inzicht in de verschillende onderdelen wil verkrijgen. Echter, we onderscheiden interne en externe studenten

### Interne studenten:

- Dit zijn leden van Sportclub F en F en zijn minimaal 5 jaar (T'ai Chi) lid van Sportclub F en F
- Volgen wekelijks de T'ai Chi lessen
- Zijn frequent deelnemer van onze T'ai Chi workshops (min. drie per jaar)
- Hebben een toelatingsgesprek met de leiding van Sportclub F en F
- Hebben de mogelijkheid tot versnelde doorstroming naar lerarenopleiding

### Externe studenten:

- Dit zijn (niet(T'ai Chi)-leden van Sportclub F en F)
- Kunnen als aspirant-lid toegelaten worden tot de Taiji Masterclass

- Hebben een aspirant-lidmaatschap voor de duur van 3 jaar
- Krijgen de mogelijkheid wekelijks Taiji lessen te volgen
- Zijn verplicht tegen betaling deel te nemen aan de Taiji workshops van Sportclub F en F
- Hebben een toelatingsgesprek met de leiding van Sportclub F en F
- Hebben de mogelijkheid door te stromen naar de lerarenopleiding nadat de duur van het aspirant-lidmaatschap is verstreken.

## Waarin bekwaam je je tijdens de Taiji Masterclass lessen?

Tijdens de Masterclass ligt de nadruk op een drietal onderdelen:

### Taijiquan (de T'ai Chi vorm)

T'ai Chi is van oorsprong bedoeld als vechtkunst. Strijders oefenden staande houdingen uit om zo hun "dantian" (energiecentrum) te activeren. Wanneer de datiankracht uiteindelijk vrij door hun energiekanalen vloeide, konden bekwame vechters leren, deze kracht uit hun lichaam te sturen en zo te gebruiken om tegenstanders te bevechten, zelfs op een afstand.

### Taijiwuxigong

Tegenwoordig is het doel van Taijiquan verschoven van vechten naar het bevorderen van gezondheid en de behandeling van ziekten. De krachten die je hiervoor kunt aanwenden, zijn echter exact hetzelfde gebleven. Beoefening van T'ai Chi is goed voor lichaam en geest. Het helpt blokkades in de energiekanalen los te maken en de circulatie van de interne vitale energie te optimaliseren. Dit brengt balans in de regulerende werking van lichamelijke functies, waardoor gezondheid en welzijn toenemen.

Taijiwuxigong is een energetisch zelf-healingsstelsel en biedt de mogelijkheid om dit natuurlijk evenwicht terug te vinden, zowel op fysiek, als op emotioneel vlak, door het leren gebruiken van spontane beweging. Spontane beweging ontstaat door de aangeboren levenskracht (dantiankracht) te combineren met de aardekracht.

## Taiji Jin

Wanneer een student op de juiste manier oefent, kan hij/zij spontane beweging ervaren. Dit stimuleert het reinigen en openen van de energiekanalen in het lichaam. De functie van de technieken is het opwekken en cultiveren van de TaijiJin, de zgn. Taiji-krachten. De belangrijkste krachten om te ontwikkelen zijn vibratiekracht, spontane bewegingskracht en mentale kracht. Zij vinden hun toepassing in gevechtssporten, maar kunnen ook zeer goed gebruikt worden voor zelfbehandeling en de behandeling van anderen.

### Inschrijving, kosten en verdere informatie

Bij belangstelling voor deelname aan de Taiji Masterclass kunt u dit kenbaar maken aan het secretariaat van Sportclub F en F The Inner Way en kunt u een intakegesprek plannen.

Tijdens het intakegesprek, wordt o.a. ingegaan op motivatie en ambitie. Het intakegesprek duurt maximaal 30 minuten. Tijdens dit gesprek vult u een intakeformulier in. Het intakegesprek mondt uit in een advies, waarna in positief geval de Taiji Masterclass inschrijfformulieren worden uitgereikt en ingevuld. De kosten voor interne studenten bedragen € 75,00 per maand. De kosten voor externe studenten bedragen € 125,00 per maand. De contributiebedragen worden voldaan via machtiging, desgewenst op maandbasis, jaarbasis (5% korting) of driejaarlijkse betaling (10% korting).

Voor verdere informatie, kunt u contact opnemen met het secretariaat van Sportclub F en F The Inner Way: 0515-432030 of via [info@sportclubfenf.nl](mailto:info@sportclubfenf.nl)



# Kruidenstempelmassage

Traditionele Thaise Kruidenstempel-massage is een massage waarbij hoofdzakelijk gewerkt wordt met kruidenstempels. Kruidenstempels zijn buidels/zakjes gemaakt van natuurlinnen, die gevuld zijn met geneeskrachtige kruiden, die ook reinigend, activerend en ontspannend werken.



De warmte van de kruidenstempel-massage zal de stofwisseling en de bloedsomloop nog meer activeren. De bloedvaten verwijden zich en zullen meer afvalstoffen uw lichaam verlaten dan bij een normale (koude olie) massage. Gespannen spieren bijvoorbeeld, produceren vaak schadelijke eindproducten van de stofwisseling en die worden met deze warmte veel sneller afgevoerd. Blokkades worden opgelost en vitale energie zal



door het lichaam vloeien. Deze warmte-massage neemt de zorgen weg van de ziel, helpt tegen stress en helpt u naar een goede innerlijke balans. De huid zal een nieuwe impuls krijgen, waardoor het zichzelf reguleert. Ook wat betreft de werking van talg en zweetklieren.

De elasticiteit zal gevoed worden. Uw lichaam wordt aanzet om beter te functioneren. Vergeet niet dat de huid het grootste orgaan van ons



lichaam is, wij moeten er daarom heel goed voor zorgen. Kruiden zijn goed voor ons, en we kunnen ook niet zonder. Kijk maar in de keuken. Voor onze huid geldt dat ook. Met de juiste temperatuur, juiste massage (wij hebben kennis van meridianen en spieren) en de juiste kruiden, gaat de helende werking heel diep in het onderliggend weefsel en zelfs organen zijn gang. Kruidenstempel-massage is ook heilzaam voor een totale ontspanning. De warmte van de kruidenbuidels in combinatie met de warme huidolie zal wonderen doen. U ervaart het als een verwenning, een lichaamszuivering.

Deze massage werkt nog héél lang door, en dat voelt u ook. Wij gebruiken twee soorten kruidenstempels. De Thaise: deze worden geproduceerd in Thailand, bevatten zo'n 15 verschillende kruiden, waaronder; Thaise gember, Kampher, Borneol, Citroengras, Kaffier, Tumeric en Limoen en de Europese: deze worden geproduceerd in België, bevatten voor ons bekende kruiden zoals; Lavendel, Citroenmelisse, Kampher, Passiebloem en Kamille. U kunt zelf aangeven welke buidels u verkiest.

Totale lichaamsbehandeling, 60 minuten € 65,-  
(rug, voorkant, benen, armen, gezicht en voeten)

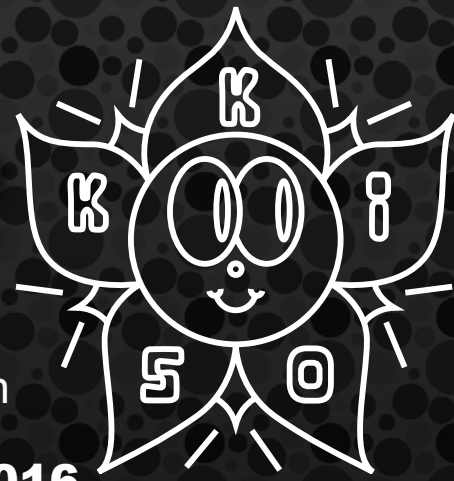
Rug, (armen en benen) 30 minuten € 40,-

Voorkant, (armen en benen) 30 minuten € 40,-

Als u langer gemasseerd wilt worden, dan is dat prima maar dan moeten wij u wel €5,- voor elke 5 minuten langer, méér rekenen want dit is een zéér intensieve massage. Voor de badlakens en handdoeken zorgen wij.

Voor verdere informatie, brochure en/of een afspraak belt u met Sportclub F en F The Inner Way: 0515-432030.

# KIOSK CLUB



Kinderen In Ontwikkeling door Spelen en Kletsen

Kinderen vanaf 6 jaar

**15-16-17 augustus 2016**

## Wat is KIOSKClub™

KIOSKClub™ staat voor Kinderen In Ontwikkeling Spelen Kletsen. KIOSKClub™ is een idee om speciaal voor kinderen bijeenkomsten te organiseren waarin ze lekker zich zelf mogen zijn. Of niet. Je zou ook kunnen zeggen: Kinderen In Ontwikkeling door Spelen en Kletsen. KIOSKClub™ is een programma dat kinderen helpt afstemmen op hun zintuigen. Veel kinderen missen een plek waar ze vertrouwd kunnen leren omgaan met hun natuurlijke fenomenen. Met KIOSKClub™ stimuleren wij kinderen op een zo natuurlijk mogelijke manier, ongedwongen en in alle vrijheid deel te nemen aan het programma. Het programma bestaat uit een opstelling van vijf thema gerichte kiosken, waarin kinderen ongedwongen en ongestructureerd kunnen vertoeven en experimenteren. Deze vijf aandachtsgebieden of thema's hebben allemaal betrekking op het prikkelen van hun zintuigen.

**Mond** In de kiosk "KONTAKT" kunnen kinderen ongedwongen, zonder enige vorm van opgelegde structuur lekker met elkaar kletsen.

**Tast** Je vrij voelen. De kiosk "INTUÏTIE" geeft kinderen alle gelegenheid om te proeven, te ruiken, te voelen en te onderscheiden.

**Ogen/oren** Met de kiosk "OPENHEID" moedigen we kinderen aan om hun ogen en oren zo ruim mogelijk te gebruiken.

**Spel** Plezier is mogelijk in de kiosk "SPONTANITEIT" waarin kinderen ongedwongen alleen of met elkaar kunnen spelen.

**Creatie** Bij de kiosk "KOLDERIEK" is het echt feest. Hier kunnen de kinderen vrijuit knutselen, knippen, tekenen, verven, plakken, zeg maar scheppend bezig zijn.

## Kosten

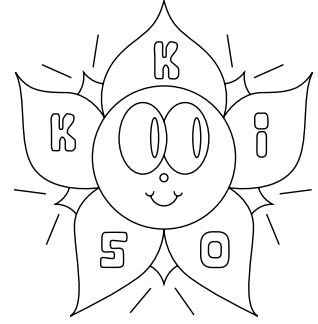
De kosten per dag per kind bedragen € 50,00 (incl. lunch). Schrijf je in voor twee dagen, dan betaal je € 90,00 of voor alle drie dagen, dan betaal je € 130,00.

## Locatie

Lange Veemarktstraat 3, 8601 ET Sneek, tel. (0515) 43 20 30, info@sportclubfenf.nl.



# Inschrijfformulier KIOSKClub



Inschrijving (svp dag(en) van deelname aankruisen)  
Zomer KIOSKClub™

- Maandag 15 augustus 9.00 – 15.00 uur
- Dinsdag 16 augustus 9.00 – 15.00 uur
- Woensdag 17 augustus 9.00 – 17.00 uur

## Kosten

De kosten per dag per kind bedragen € 50,00 (incl. lunch). Schrijf je in voor twee dagen, dan betaal je € 90,00, of voor alle drie dagen, dan betaal je € 130,00.

## Gegevens van uw kind

Naam: .....

Leeftijd: .....jaar  M  V Telnr: .....

Straat: .....

Postcode: ..... Woonplaats: .....

Motivatie om mee te doen aan KIOSKClub™: .....

.....  
.....

Allergieën en bijzonderheden: .....

Vegetarisch

## Gegevens ouders

Naam: ..... Leeftijd: ..... jaar

Beroep: ..... Tel.nr. in geval van nood: .....

Reden om uw kind mee te laten doen aan KIOSKClub™: .....

.....

Ondergetekende machtigt KIOSKClub™ om éénmalig het bedrag à € .....

af te schrijven van reknr: 

Datum ..... Handtekening: .....

Ik ga hierbij akkoord met het reglement workshops en cursussen van Sportclub F en F The Inner Way.





# Taiji Jin Workshop

In deze workshop gaan we terug naar het traditionele onderricht van staande houdingen waarin alle aandacht uitgaat naar het ontdekken en ontwikkelen van de Taiji-krachten.

## Taiji Jin, sleutel tot Taijiquan

Het verschil tussen Taijiquan en andere oefensystemen, ligt in de ontwikkeling van een reeks speciale krachten, de zogenaamde Taiji-krachten (Taiji Jin). Wanneer de student op de juiste manier oefent, kan hij spontane beweging ervaren. Dit stimuleert het reinigen en openen van de energiekanalen in het lichaam en het activeren van de interne energiekrachten. Deze krachten zijn aangeboren bij iedereen, maar zijn meestal slechts latent aanwezig.

De meeste mensen die Taijiquan beoefenen, ervaren nooit de sensatie van hun interne energie, omdat ze niet weten hoe ze deze Taiji Jin moeten ontdekken en ontwikkelen. Traditioneel was de ontwikkeling van Taiji-krachten echter de basis voorwaarde en het startpunt voor de studie van Taijiquan.

## Taiji Jin - voor zelfbehandeling en behandeling van anderen

De functie van de technieken is het opwekken en cultiveren van Taiji Jin. De belangrijkste krachten om te ontwikkelen zijn vibratiekracht, spontane bewegingskracht en mentale kracht. Zij vinden hun toepassing in gevechtssporten, maar kunnen ook zeer goed gebruikt worden voor zelfbehandeling en behandeling van anderen. Het oefenen en ontwikkelen van Taiji-krachten heeft een genezend effect.

Dit is niet alleen het gevolg van de activering van de energie-circulatie, maar vooral van de verdrijving van binqi (negatieve, ziekmakende factoren). Taiji-krachten sturen de binqi via de meridianen het lichaam uit, waardoor de (gezonde) qi opnieuw vrij kan circuleren.

Aanvang 9.00 uur en afsluiting 17.00 uur. Van 12.00 tot 13.00 uur genieten we van een welverdiende lunch. Tussen 13.00 - 14.00 uur is het de bedoeling om te rusten en te ontspannen in de oefenruimte in de vorm van een ligmeditatie. (slaapzak/matje meenemen a.u.b.).

Snelle beslissers die zich aanmelden vóór 2 september a.s. ontvangen 10% snelle korting! Graag schriftelijk aanmelden via dit inschrijfformulier.





SPORTCLUB

# Inschrijfformulier Taiji Jin Workshop 17 september 2016

Naam: ..... Voorletters: .....

Straat: ..... nr. ....

Postcode: ..... Plaats: .....

Telefoon(privé): ..... Telefoonnummer in geval van nood: .....

E-mail: .....

Bijzonderheden/allergieën: .....

Vegetarisch  Ja  Nee

Tarief niet-lid  € 210,00

Tarief lid/donateur/vriend  € 150,00

Snelle beslisserskorting  10%

(aanmelden vóór 1 september 2016)

Vitaliteitskorting

5%  10%  15%

Totale korting = .....

Ik machtig Sportclub F en F The Inner Way éénmalig om de bijdrage à:

€ ..... -/- .....% = totale korting = € ..... af te schrijven van rekeningnummer:



T.n.v.: .....

Handtekening: .....

Plaats: .....

Datum: .....





## Extreme Math Camp!

### Een goed begin is het halve werk

Wil jij extreem goed voorbereid het nieuwe schooljaar starten? Helemaal klaar voor een nieuwe lading Rekenen & Wiskunde? Super gemotiveerd, met duidelijke leerdoelen en met goed werkende leerstrategieën onder de knie? Doe dan mee aan het Extreme Math Camp!

### Mentale kracht

Voor Rekenen & Wiskunde heb je veel mentale kracht nodig. Je moet niet opgeven als het even moeilijk wordt. Je moet doorzetten terwijl je het misschien niet leuk vindt. Je moet scherp blijven, want anders maak je slordigheidsfouten. Je moet heel veel oefenen, mentaal zwaar werk verzetten dus, om je doelen te halen.

### Maar hoe word je mentaal sterk?

Dit kun je doen door keihard te gaan trainen: fysiek! Het extreme aan dit kamp is dat je al om 6:00 uur 's ochtends begint met een conditietraining. Je doet mee aan de ochtendtrainingen van het Kyokushin Summer Camp van Sportclub F en F. Deze ochtendtrainingen vormen je karakter. En een sterk karakter heb je zeker nodig voor een nieuw schooljaar!

### Voor wie is het Extreme Math Camp?

Voor iedereen vanaf 12 jaar die de leerstof van Rekenen & Wiskunde wil herhalen en wil snappen. Maar ook kun je alvast instructie krijgen over de leerstof van het nieuwe schooljaar. Of misschien wil je je wel oriënteren op Wiskunde A, B, C of D? Het is allemaal mogelijk tijdens dit trainingskamp.

### Waar en wanneer is het?

Het Extreme Math Camp is in de Huiswerk Studio. Dat is boven Sportclub F en F, Lange Veemarktstraat 3 in Sneek. Het kamp is van maandag 22 t/m donderdag 25 augustus, in de laatste week van de zomervakantie. En zo ziet het dagprogramma van het Extreme Math Camp er uit:

### Tijd    Onderdeel

06.00 – 08.00 uur	Ochtendtraining
08.00 – 10.00 uur	Ontbijten en ontspanning
10.00 – 12.00 uur	Rekenen & Wiskunde
12.00 – 13.00 uur	Lunchen en ontspanning
13.00 – 15.00 uur	Rekenen & Wiskunde

Wie zijn de trainers en begeleiders van het kamp?

De ochtendtrainingen worden verzorgd door instructeurs van Sportclub F en F The Inner Way. Vanuit de Huiswerk Studio zijn Belle Dijkstra (rekenen) en Manja van Olst (wiskunde) de begeleiders.

### Wat zijn de kosten?

Dat hangt af van wat je allemaal wilt gaan doen. Je kan meedoen aan alle onderdelen, maar je kan er ook voor kiezen om een aantal onderdelen mee te doen. Je mag dus ook naar huis gaan om te eten, of je kan bijvoorbeeld één blok Rekenen & Wiskunde per dag doen.

Onderdelen	Kosten
1 Ochtendtraining	€ 10,00
1 Ontbijt	€ 7,50
1 Blok Rekenen & Wiskunde	€ 25,00
1 Lunch	€ 7,50

### Korting

Als je meedoet aan alle onderdelen van het Extreme Math Camp krijg je 25% korting. In plaats van €300,- betaal je dan dus maar €225,-

### Lijkt het je leuk om mee te doen?

Meld je dan vóór 22 juli aan door een mail te sturen naar Belle Dijkstra ([belle@business-studio.nl](mailto:belle@business-studio.nl)). Je krijgt dan een inschrijfformulier toegestuurd. Vóór 8 augustus krijg je te horen of het Extreme Math Camp doorgaat. Het Extreme Math Camp gaat door als er minimaal vier deelnemers zich hebben aangemeld. Maximaal kunnen er acht deelnemers meedoen.

# Coaching van individuele training

We hebben al vaker mogen vaststellen dat alles aan verandering onderhevig is; zo ook jullie gezamenlijke en individuele behoeften naar mate jullie verdere ontwikkeling plaatsvindt. Gezien deze persoonlijke ontwikkelingen, komen regelmatig vragen en/of opmerkingen tot mij waarvoor we tot nu toe nog geen blijvende structuur hebben opgezet. Hierdoor worden bepaalde zaken soms misschien wel enigszins ad hoc afgehandeld, blijven andere vragen 'hangen', krijgen zelfs onvoldoende aandacht, of soms misschien zelfs teveel...Naar aanleiding van deze constatering hebben wij een volgende opzet gemaakt, waarvoor we hierbij jullie aandacht vragen:

## Kader

In algemene zin heeft er de afgelopen jaren (en juist ook maanden) een enorme ontwikkeling plaats gevonden. Een belangrijke factor hierbij spelen de verschillende Workshops, maar juist ook de getoonde inzet werpt natuurlijk na verloop van tijd zijn vruchten af.

In dat verband zijn er vanuit de verschillende les- groepen door diverse personen (recentelijk) meerdere specifieke vragen gesteld voor wat betreft individuele aspecten en behoeften t.a.v. reguliere training (denk bijv. aan extra training bij F en F, training thuis e.d.);

Vanuit onze organisatie willen wij vanzelfsprekend graag ingaan op deze specifieke vragen en opmerkingen, maar indien wij dat niet gecontroleerd doen, ontstaat het gevaar dat wij hierdoor als het ware 'worden opgeslokt', waardoor andere werkzaamheden onvoldoende aandacht kunnen krijgen.

Met andere woorden het is onze ervaring dat één vraag snel leidt tot de volgende en de daarop volgende, zodat een gesprek van enkele minuten gauw uitloopt tot een uur; anders gezegd, de één kunnen we zo wel aandacht geven, maar de ander dan niet of onvoldoende.

Op basis van bovenstaande willen wij starten met een nieuwe dienstverlening om specifiek aandacht te geven aan individuele behoeften op het gebied van persoonlijke training (als zodanig betreft dit dus uitdrukkelijk niet algemene consulting!).

Dit zal voorlopig op proef zijn om enerzijds te kunnen beoordelen of wij zo daadwerkelijk aan jullie aanvullende vragen kunnen voldoen, en an-

derzijds om te zien hoe arbeidsintensief dit voor ons is en of wij daarbij kunnen blijven voldoen aan onze eigen kwaliteitsstandaarden.

Binnen deze grenzen bieden wij de volgende twee mogelijkheden aan:

a. Individueel coachingsgesprek voor aanwijzingen t.a.v. oefeningen en/of klant specifieke trainingsinstructies voor een bepaalde periode;

b. Privé-les T'ai Chi.

## Spelregels

De individuele coachinggesprekken zijn op aanvraag (hetzij mondeling tijdens de les, hetzij schriftelijk of telefonisch) bij één of twee van de stafleden;

Afhankelijk van het aantal aanvragen zullen deze gesprekken voor- en/of achteraf de lessen plaats vinden, en/of op de tijden die hiervoor specifiek in het wekelijkse lesrooster gereserveerd gaan worden;

De gesprekken zullen plaats vinden met Frank en één van de stafleden (die de betreffende gegevens hiervan vastlegt op een persoonlijke informatiekaart);

De gesprekken worden gevoerd in de dojo en duren maximaal 10 minuten;

De privé-lessen zijn eveneens op afspraak via één van de stafleden en zullen in eerste instantie door Mark Potma verzorgd worden;

Deze lessen duren maximaal 30 minuten en vinden plaats in de dojo.

Frank Liew-On

# Grote Clubactie



## **Wanneer?**

Zaterdag 1 oktober t/m donderdag 17 november 2016.

## **Waarom?**

### **Steun Stichting Activity Foundation**

Om weer allerlei leuke activiteiten te kunnen doen (Jeugd-dag, Ameland etc.)

## **Wat?**

1 Grote Clubactie lot kost € 3.- waarvan € 2,40 voor Stichting Activity Foundation

## **En jij?**

Maakt kans op mooie prijzen.

## **Hoe?**

Vraag je ouders, grootouders, ooms en tantes, burens enz. om loten te kopen. **Verkoop zoveel als je kan!!**



## Sportshop

### Sportartikelen

Karatepakken		
140	€	65,00
150	€	70,00
160	€	75,00
170	€	80,00
180	€	85,00
190	€	90,00
200	€	95,00
210	€	100,00
Scheendekkers (S, M, L)	€	40,00
Bokshandschoenen	€	65,00
Bitje	€	5,00
Zakhandschoenen (S, M, L, XL)	€	40,00
Borstbeschermer (S, M, L, XL)	€	65,00
Bokscap v.a.	€	65,00
Tok	€	17,50
Knuistjes (div. maten)	€	12,50
Vuistbandages	€	10,00
Sporttape	€	6,50
Clubembleem	€	10,00

*Bestelformulieren zijn beschikbaar via de balie in Sneek of via je Sensei/ Senpai/ Instructeur.*

*Alle bestellingen verlopen via (Senpai) Paul Baidenmann. Hij helpt je graag verder...*





## Even lache...

Komt Danny deVito bij de Mercedesbusdealer zegt de Mercedes busdealer: hoi welk busje wil je? Zegt Danny: de Vito!

Komt Maurice de Hond bij de dokter, zegt de dokter: wie heeft die wachtkamer volgescheten? Zegt Maurice, de hond.

Welk muziekinstrument werkt nooit mee? Een dwarsfluit haha...

Een vertegenwoordiger had genoeg van zijn baan, hij besloot agent te worden. Op de vraag waarom hij in vredesnaam voor dat beroep koos, antwoordde hij: 'Het leukste aan agent zijn is, dat je klant altijd ongelijk heeft.'

Een Amerikaan die per auto Nederland aan het verkennen is, rijdt op een middag, met hoge snelheid

over de Drentse wegen. Plotseling steken er een stel kippen over. De Amerikaan remt uit alle macht, maar dat mag niet baten.

Hij overrijdt alle kippen. De eigenaar van de kippen komt woedend aangerend met een schep in zijn hand.

De Amerikaan begint het een beetje benauwd te krijgen en roept: 'Keep quiet, keep quiet ...'

'Wat! Één kip kwijt?' roept de boer overstuur. 'Ik ben er wel twaalf kwijt.'

Er stapt een man in een oude roestige taxi en zegt: 'Bah! Wat een mestkar.'

Het blijft stil en de man wacht een poosje voordat hij boos uitroept: 'Nou, waarom vertrek je niet?'

'Omdat ik niet weet waar ik de mest af moet leveren,' zegt de taxichauffeur.



## Dansstudio Boombbox!



Dansstudio Boombbox! verzorgde een leuke demo Hip Hop dance tijdens de ActivityRun. Door de verkoop van taarten, brownies, cakes en koekjes verdienden ze ook nog een leuk bedrag voor Stichting aangepast zeilen Sneek. Bedankt dames!

Ben jij tussen de 10-18 jaar en wil je een keertje kennismaken met Danstudio Boombbox!? Kom dan langs op woensdagavond 18.00-19.00u in onze dansstudio aan de Lange Veemarktstraat 3 in Sneek.

# Extra diensten Sportclub F en F

Sportclub F en F wil haar leden graag de gelegenheid geven om van meer diensten gebruik te kunnen maken. Diensten die voor de wedstrijdathleten reeds bekend zijn, maar waarvan alle leden gebruik kunnen maken.

## Sportmedisch onderzoek

Van toepassing op alle wedstrijdkarateka's van Sportclub F en F, maar ook voor diegenen die graag op een verantwoorde manier (verder) willen sporten. Voor zowel senioren, als junioren. Sportclub F en F heeft contacten met Sportgeneeskunde Friesland en zodoende kun je een sportmedisch onderzoek ondergaan.

Voor de wedstrijdathleten is een dergelijk sportmedisch onderzoek verplicht. Je moet je minimaal één keer per jaar laten onderzoeken. Om een afspraak te maken, bel je met Sportgeneeskunde Friesland via 0513-627175. Neem aangaande een evt. vergoeding van de kosten voor de zekerheid nog wel even contact op met je ziektekostenverzekeraar. Kijk ook eens op [www.sportgeneeskundefriesland.nl](http://www.sportgeneeskundefriesland.nl).

Voor verdere informatie kun je je wenden tot Peter Smit tijdens de trainingen of via e-mail: [peter@sportclubfenf.nl](mailto:peter@sportclubfenf.nl)

## Sportmassage

Sportclub F en F The Inner Way biedt de mogelijkheid om je te laten masseren. Sportmassage is massage speciaal voor sporters.

Het bevordert het herstel, voorkomt sportblessures en het draagt bij tot een meer effectieve training en een betere sportprestatie, kortom het bevordert van de belastbaarheid en het herstel van het lichaam.

Door training en het leveren van sportieve prestaties loopt het lichaam schade op. Spieren spannen zich tijdens het leveren van prestaties aan, ze leveren kort- of langdurig kracht en ze zijn onderhevig aan rek.

Het band-, en peesapparaat geleidt bewegingen en vangt krachten op. Met sportmassage wordt

het lichaam geholpen bij het herstel zodat het steeds beter kan presteren. Sportmassage kan op vier momenten toegepast worden:

- één of enkele dagen na een training of wedstrijd
- voorafgaand aan een sportieve activiteit, waarbij deze onderdeel van de warming-up is
- tussendoor, bijvoorbeeld tijdens een toernooi of estafette
- direct -- als onderdeel van de cooling-down -- of binnen enkele uren na een sportieve activiteit

## Er zijn drie variaties mogelijk:

Benen: 20 minuten, 20 euro per sessie  
Rug: 25 minuten, 30 euro per sessie  
Volledig: 50 minuten, 50 euro per sessie

Training en het leveren van sportieve prestaties zijn een voortdurende belasting voor het lichaam. Een eenmalige sportmassage kan heel prettig zijn, maar heeft slechts een zeer beperkt effect. Afhankelijk van je mogelijkheden is het aan te raden om je meerdere malen te laten masseren.

Het is mogelijk om een 10-rittenkaart te bestellen voor €450,00, dat houdt in: 10 x een volledige (benen + rug) massage. Massages op afspraak. Afspraken maken en bestellen van een 10-rittenkaart kan via Peter Smit.

## Reiki Seichem Tera Mai

Reiki is een healingsysteem waarbij door middel van handoplegging energie kan worden doorgegeven. Reiki is de liefdevolle helende energie die ons op vele niveau's (fysiek, emotioneel en mentaal) kan bereiken. Het is levenskracht, die in het universum aanwezig is. Het is bij talloze culturen bekend geweest en nog steeds bekend onder allerlei namen.

Begin deze eeuw is het door de Japanse monnik dr. Mikao Usui herontdekt en verspreid. De Ameri-



kaanse Katleen Milner ontdekte dat er naast Reiki andere stralen kunnen worden gebruikt en heeft enkele zeer zinvolle aanvulling toegevoegd aan de traditionele Reiki.

Regelmatig vinden er op het gebied van Reiki Seichem Tera Mai activiteiten plaats. Houd het mededelingenrek goed in de gaten voor nieuwe data van cursussen en oefendagen.

Om belangstellenden te laten merken wat Reiki en Seichem Tera Mai voor je kan betekenen organiseren we altijd één keer per jaar een Reiki Healingdag. Op deze manier bieden we mensen die bijvoorbeeld traditionele Reiki hebben gedaan de mogelijkheid om te kijken welke aanvulling Reiki en Seichem Tera Mai kan geven. Deze Reiki Healingdag vindt meestal plaats in het voorjaar. Extra informatie en inschrijfformulieren zijn o.a. beschikbaar via [www.sportclubfenf.nl](http://www.sportclubfenf.nl).

### **Workshops**

Regelmatig organiseert Sportclub F en F één-, en/of meerdaagse workshops op het gebied van T'ai Chi, Meditatie, Taijiwuxigong en Taiji Jin. Deze workshops zijn een mooie mogelijkheid om een sprong in je ontwikkeling te maken en je verder in bepaalde aspecten van bijvoorbeeld Taijiwuxigong, Taijiquan en Meditatie te verdiepen.

### **Consult**

Een consult behoort tot de mogelijkheden evenals een individuele healingssessie of personal coaching. Een consult is mogelijk voor €150,00 per uur. Voor het maken van een afspraak of meer informatie kun je je richten tot Peter Smit.

### **Voedingsadvies**

Met name bedoeld voor de Topsporters van Sportclub F en F The Inner Way om op een verantwoorde manier met hun voeding om te gaan, maar natuurlijk ook heel geschikt voor diegene die zijn of haar voedingspatroon wil aanpassen of veranderen.

Iedereen wil graag meer energie en zich fitter voelen, langer en beter geconcentreerd zijn en de kans verkleinen op het ontstaan van welvaartsziekten zoals hart- en vaatziekten en kanker. Het belang van gezonde voeding wordt steeds meer erkend in de preventieve geneeskunde.

Oud worden en jong blijven of anders gezegd gezond ouder worden, de grootste wens van de meeste mensen.

Toch eten we niet altijd goed, ondanks de enorme hoeveelheid waaruit we kunnen kiezen. Met behulp van onze voeding kunnen we onze gezondheid en vitaliteit beïnvloeden en ziektes voorkomen en behandelen. De eerste stap naar een gezond voedingspatroon is goede inkoopgewoonten van ons voedsel. Een voedingsadvies kan je helpen de juiste voedingsstoffen aan te vullen en te gebruiken.

Voor €25,00 is het mogelijk een volledig op maat gesneden voedingsadvies te ontvangen. Het enige wat we van je nodig hebben is je exacte gewicht en je vetpercentage (deze gegevens krijg je automatisch als je je onderzoeken bij Sportgeneeskunde Friesland).

Wil je een dergelijk voedingsadvies, zorg er dan voor dat je bovengenoemde informatie doorgeeft aan Peter Smit. Hij maakt dan een afspraak met je.

### **Additionele diensten**

Daarnaast kan Sportclub F en F invulling geven aan sportieve uitjes van uw personeelsvereniging of kunnen de instructeurs een workshop volledig op maat gesneden voor uw bedrijf voor u uitvoeren, zoals bijvoorbeeld laatst voor NHL, Politie Fryslan, Huddles New Marketing, Zorggroep Palet, Volksuniversiteit Friesland of Zorgburo Slippers uit Sneek.





Vanaf 1 januari 2016 gelden de volgende tarieven in Euro.

Per maand afhankelijk van de activiteit, categorie en trainingsfrequentie.

Activiteit	Categorie	1x/wk	2x/wk	Onbeperkt
Karate, Boksen, Kickboksen	Jeugd (4 t/m 12 jaar)	23,50	n.v.t.	n.v.t.
	Junioren (13 t/m 17 jaar)	26,50	30,00	35,00
	Senioren (vanaf 18 jaar)	28,50	35,00	40,00
Body Fit	Alle cat.	28,50	35,00	60,00
Meditatie	Alle cat.	28,50	35,00	45,00
T'ai Chi	Alle cat.	33,50	45,00	75,00
Hip Hop Dance	Jongeren (10 t/m 18 jaar)	25,00	30,00	35,00

Kortingen			
Combinaties van 2 of meer activiteiten met dezelfde trainingsfrequentie geeft recht op:	<b>10%</b>	<b>25%</b>	<b>40%</b>

**Gezinskorting:**        **bij 2 leden uit één gezin geeft recht op 10% korting per gezinslid.**  
                                 **bij 3 of meer leden uit één gezin geeft recht op 20% korting per gezinslid.**

### Betalingscondities

De betalingen betreft het twee (2) maandelijks vooruit betalen van de contributie.  
Bijvoorbeeld: In mei betaalt U de contributie voor de maand juli, etc.  
Nieuwe leden betalen bij inschrijving dus, éénmalig, 3 maanden contributie vooruit.

Voor vragen kunt u altijd bij ons terecht (0515) 43 20 30 of [info@sportclubfenf.nl](mailto:info@sportclubfenf.nl)

#### Jaarlijkse bijdrage Activity Foundation:

€ **25,00**        jeugd lid t/m 16 jaar  
€ **35,00**        senioren vanaf 17 jaar





## Algemeen

Sportclub F en F The Inner Way is een School voor Innerlijke Ontwikkeling en Rust. In onze Huis- en gedragsregels beschrijven we de spelregels en omgangsvormen die wij belangrijk vinden. Veilig sporten en plezier maken met elkaar is onze motto.

## Inschrijving

Uitsluitend correct en volledig ingevulde inschrijfformulieren worden in behandeling genomen. De inschrijfdatum geldt als begin van het lidmaatschap. Minderjarige personen kunnen uitsluitend worden ingeschreven door één van de beide ouders of wettige vertegenwoordiger/ster. De leiding behoudt het voorrecht inschrijving af te wijzen. Iedereen die lid wordt van Sportclub F en F The Inner Way, wordt tevens donateur van Stichting Activity Foundation.

## Contributie

We onderscheiden de contributie in: jeugd (6 t/m 12 jaar), junioren (13 t/m 17 jaar) en senioren (vanaf 18 jaar). De hoogte van de contributie is afhankelijk van:

- het soort lidmaatschap (jeugd, junior of senior),
- de wekelijkse trainingsfrequentie (1 of 2 trainingen/week of onbeperkt),
- het aantal sporten in combinatie met de wekelijkse trainingsfrequentie dat beoefent gaat worden (10%, 25% of 40% combinatiekorting),
- het aantal gezinsleden dat lid is van onze club (10% bij twee of 20% gezinskorting bij drie of meer gezinsleden).

De contributie wordt jaarlijks opnieuw vastgesteld. Voor alle leden geldt een jaarlijkse bijdrage aan de Activity Foundation F en F The Inner Way. (€ 25,00 voor leden tot en met 16 jaar en € 35,00 voor leden vanaf 17 jaar).

## Maand

Leden zijn maandelijks contributie verschuldigd vanaf de datum van inschrijving, waarbij twee (2) maandtermijnen vooruit betaling in acht worden genomen. Het maandlidmaatschap is voor onbepaalde tijd geldig vanaf de inschrijfdatum tot 2 maanden na de opzegdatum.

## Jaar

Leden zijn jaarlijks contributie verschuldigd vanaf de datum van inschrijving, waarbij twaalf (12) maandtermijnen vooruit betaling in acht worden genomen, met een kortingspercentage van 5% over de verschuldigde jaar contributie. Het jaarlidmaatschap is geldig vanaf de inschrijfdatum voor een periode van telkens 1 jaar (12 maanden) tot 2 maanden na de opzegdatum.

## Betaalwijze

Door middel van het inschrijfformulier machtigt u Sportclub F en F The Inner Way om periodiek de verschuldigde contributies van uw bankrekening te innen. De maandincasso's vinden plaats rond de 1e werkdag van de maand, bij een mislukte maandincasso wordt rond de 15e van de maand een tweede poging gedaan. De jaarincasso's vinden jaarlijks rond de datum van inschrijving plaats. Bij een mislukte jaarincasso wordt binnen 14 dagen een tweede poging gedaan. Mocht de tweede poging van de maand- of jaarincasso ook mislukken dan volgt een herinnering waarbij het verschuldigde bedrag verhoogd wordt met 10% administratiekosten.

## Beëindiging lidmaatschap

De opzegging dient schriftelijk, rekening houdend met een opzegtermijn van twee maanden, opgegeven te worden aan de administratie. Het correspondentieadres is: Sportclub F en F The Inner Way, Lange Veemarktstraat 3, 8601 ET Sneek of via e-mail: [info@sportclubfenf.nl](mailto:info@sportclubfenf.nl).

Bij opzegging van uw lidmaatschap gaan wij ervan uit dat u de jaarlijkse bijdrage als vriend van de Stichting Activity Foundation graag wenst voort te zetten. Heel hartelijk bedankt voor uw steun, namens alle deelnemers en vrijwilligers van onze bewegingsstimuleringsprogramma's voor kinderen en 55+ers.

# Les overzicht

## SNEEK

<u>T'ai Chi</u>	<b>Beginners</b>	<b>Gevorderden</b>	<b>55+</b>
maandag	9.15 - 10.15	10.30 - 11.30	
dinsdag	19.15 - 20.15	20.30 - 21.30	
woensdag	18.15 - 19.15		
donderdag		10.00 - 11.00	13.30 - 14.30
vrijdag	19.00 - 20.00		
<u>Meditatie</u>	<b>Alle categoriën</b>		
maandag	11.45 - 12.45		
dinsdag	20.30 - 21.30/21.30 - 22.30		
donderdag	11.15 - 12.15		15.15 - 16.00
vrijdag	19.15 - 20.00		
<u>Body Fit</u>	<b>Alle categoriën</b>		
maandag t/m vrijdag	9.00 - 10.00		
maandag	13.45 - 14.45		
dinsdag	17.30 - 18.30		
donderdag			14.30 - 15.15
vrijdag	18.15 - 19.15		
<u>Boksen</u>	<b>Alle categoriën</b>		
maandag en donderdag	19.30 - 21.00		
<u>Kickboksen</u>	<b>12 - 17 jaar</b>	<b>vanaf 18 jaar</b>	
maandag	16.00 - 17.00		
woensdag	16.00 - 17.00	20.30 - 21.30	
vrijdag		20.00 - 21.00	
<u>Hip Hop Dance</u>	<b>10 - 18 jaar</b>		
woensdag	18.00 - 19.00		
<u>35+ Karate</u>	<b>35 jaar en ouder</b>		
woensdag	19.30 - 20.30		
zaterdag	10.00 - 11.00		

VOOR MEEST RECENTE ACTUALITEITEN ZIE:

**[WWW.SPORTCLUBFENF.NL](http://WWW.SPORTCLUBFENF.NL)**

## KYOKUSHIN KARATE

<b>Sneek</b>	<b>Jeugd</b>	<b>Junioren</b>	<b>Senioren</b>
dinsdag	16.00 - 17.00 (4-6 jr.)		
woensdag	15.00 - 16.00	16.00 - 17.15	19.30 - 21.30
donderdag	16.00 - 17.00 (4-6 jr.)		
vrijdag	16.00 - 17.00 (kumite)	16.00 - 17.00 (kumite)	20.00 - 21.00 (kumite)
zaterdag	10.00 - 11.00	11.00 - 12.30	12.30 - 14.30
<b>Joure</b>			
maandag	17.30 - 18.30	18.30 - 20.00	18.30 - 20.30
<b>Bolsward</b>			
maandag	18.30 - 19.30	19.30 - 20.45	19.30 - 20.45
<b>Leeuwarden</b>			
maandag	18.00 - 19.00		
<b>Heerenveen</b>			
maandag	18.30 - 19.30	19.30 - 21.30	19.30 - 21.30
<b>Gorredijk</b>			
dinsdag	17.00 - 18.00	18.00 -19.30	18.00 -19.30
<b>Franeker</b>			
donderdag	17.00 - 18.00	18.00 -19.30	18.00 -19.30
<b>Groningen</b>			
donderdag	17.00 - 18.00	19.00 - 20.00 (o.v.b.)	19.00 - 20.00 (o.v.b.)
<b>Makkum</b>			
donderdag	16.00 - 17.00		
<b>Workum</b>			
woensdag	14.30 - 15.30		
<b>Heeg</b>			
dinsdag	16.00-17.00		
<b>Sint Nicolaasga</b>			
maandag	16.00-17.00		



**Snackbar**  
**Mangerie**

**MANGERIE WENST HET  
WK TEAM  
VEEL SUCCES**

**Mangerie Sneek**  
Wijde Noorderhorne 9

**Mangerie Heerenveen**  
Nieuwstraat 1b

# **FABER BOUW**

*Dé partner voor de bouw*

T. 06-19742653

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

## Eetcafe Tante Sjuul

Gelegen op Jachthaven de Eendracht in Heeg (Friesland).

Ieder weekend wild uit eigen jacht op het menu!

Voor de kids een speeltuintje en spelletjes aanwezig.



It Eilan 68  
8621 CT Heeg  
06 21415013



<p>Sneek</p> <p>Lange Veemarktstraat 3 Tel.: [0515] 432030</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeugdkarate</li> <li>• Kyokushin karate</li> <li>• 35+ karate</li> <li>• Japans Kickboksen</li> <li>• Zelfverdediging</li> <li>• Meditatie</li> <li>• Body Fit</li> <li>• T'ai Chi</li> <li>• Boksen</li> <li>• Hip Hop Dance</li> </ul>	<p>Bolsward</p> <p>Gymzaal Marne College Schoolstraat 3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeugdkarate</li> <li>• Kyokushin karate</li> </ul>	<p>Heeg</p> <p>It Heechhûs It Eilan 67, 8621 CT Heeg</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeugdkarate</li> </ul>
<p>Heerenveen</p> <p>Gymzaal De Kempenaer Dr. Wumkuslaan 4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeugdkarate</li> <li>• Kyokushin karate</li> </ul>	<p>Leeuwarden</p> <p>Gymzaal Pr. Mauritschool Brandemeer 1-3 (Bilgaard)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeugdkarate</li> <li>• Kyokushin karate</li> </ul>	<p>Workum</p> <p>Sporthal de Rolpeal Weverswei 2, Workum</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeugdkarate</li> </ul>
<p>Joure</p> <p>Sporthal de Stuit EA Borgerstraat 25, Joure</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeugdkarate</li> <li>• Kyokushin karate</li> </ul>	<p>Franeker</p> <p>Speellokaal OBS de Fugelflecht D. Oosterbaanstraat 3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeugdkarate</li> <li>• Kyokushin karate</li> </ul>	<p>St. Nicolaasga</p> <p>RKBS It Klimmerblêd De pit 2, 8521 PD</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeugdkarate</li> </ul>
	<p>Groningen</p> <p>Gymzaal Violenstraat, Violenstraat 4, 9712 RH Groningen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeugdkarate</li> <li>• Kyokushin karate</li> </ul>	<p>Makkum</p> <p>Sporthal MFC Maggenheim Lieuwkemastraat 3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeugdkarate</li> </ul>
		<p>Gorredijk</p> <p>Gymzaal Burg. Harmsmaschool</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeugdkarate</li> <li>• Kyokushin karate</li> </ul>



WWW.SPORTCLUBFENF.NL