

Chikara-Gym Bunde e.V.

Print-Flyer



Moin, Moin!

Du hast Interesse am Kickboxen? Weil du eine Sportart suchst, die ein ganzheitliches Training verspricht? Du möchtest „stärker, gesünder und ausgeglichener sein“ als bisher? Dann hast du eine gute Wahl getroffen! Wenn Du dann auch noch ein Teamplayer bist mit einer gesunden sozialen Einstellung, dann passt es!

Wer sind wir?

Der Chikara-Gym Bunde e.V. ist ein Kickbox-Verein, der 1993 seine Gründung fand und dreimal die Woche in Sporthallen der Gemeinde Bunde aktiv ist. Außer **Kickboxen**, vermitteln wir die Grundlagen aus dem **Karate**, dem **Thaiboxen** und der **Selbstverteidigung**. Ein gutes Fitness-Programm mit und ohne Geräte ist das Non-Plus—Ultra in unserem Training.

Unsere Philosophie – unser Konzept

„Chikara“, ist ein Begriff der japanischen Philosophie und bedeutet „Stärke“ oder „Kraft“. Dies schließt Werte wie Disziplin, Respekt und Höflichkeit mit ein. Wir leiten dich im Training an und lassen dir zugleich den Freiraum deinen eigenen Weg für dich selbst zu suchen. Du kannst jederzeit wählen und wechseln zwischen Breitensport zum ausschließlichen Wohle deiner Fitness oder Leistungssport um zusätzlich stark für höhere Gurtprüfungen oder gar Wettkämpfe zu werden.

Du bestimmst die Grenze – Safety first!

Kämpfen lernen und dabei Aggressionen abbauen ist gut, aber nicht auf Kosten der Gesundheit! Bei uns wird niemand unter Druck gesetzt. Blaue Flecken und Blessuren sind bei uns keine Souvenirs eines gesundheitsbewusstem Trainings, sondern eher Anzeichen von Missverständnis oder mangelhaft ausgebildetem Übungsleiterpersonal. Wir wollen dich mental und körperlich stark machen, damit du viele Jahre Spaß hast an dem was du machst und wie du es machst.

Mitgliedsvertrag und Kosten

Der Chikara-Gym finanziert sich und viele seiner Aktivitäten durch einen fairen monatlichen Mitgliedsbeitrag. Der Mitgliedsvertrag kann jeweils zum Ende des Monats gekündigt werden. **Ein Probetraining beschränkt sich auf eine Woche.**

Ausrüstung

Für das Partnertraining ist die Ausstattung mit entsprechender Ausrüstung zwingend notwendig. Am Anfang reichen schon Boxhandschuhe, Zahnschutz, Tiefschutz, Schienbeinschutz und Fußschutz. Wir stehen für Beratungen zur Seite und helfen bei der Beschaffung.

Kontakt:

[vorstand\[at\]kickboxen-bunde.de](mailto:vorstand[at]kickboxen-bunde.de)

M.Schmidt 04953-923653

Trainingszeiten:

Dienstags (Halle am Mölenland)

17.00 Uhr - 18.30 Uhr "Fight for fun" für Kinder

18.30 Uhr - 20.00 Uhr "Fight for fun" für Jugendliche / Erwachsene

Donnerstags (Halle am Friedensweg)

19.00 Uhr - 20.30 Uhr freies Training / Leistungstraining

Samstags (Halle am Friedensweg)

16.30 - 18.15 Uhr Leistungstraining (Gerätetraining / SV / Sparring)