

Chikara-Gym Bunde e.V.

Info-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 zweimal 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. Mit trockenem T-Shirt verlässt man also selten die Halle. Einzig dich vom Sofa oder vor dem PC wegholen, liegt nicht in unserer Zuständigkeit! 😊

Unsere Philosophie – unser Konzept

„Chikara“, ist ein Begriff der japanischen Philosophie und bedeutet „Stärke“ oder „Kraft“. Dies schließt Werte wie **Disziplin, Respekt und Regelmäßigkeit** 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 – Healthy 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 gesundheitsbewussten Trainings, sondern ein Anzeichen einer eher verzerrten Ansicht über effiziente Trainingsgestaltung. Wir wollen dich mental

und körperlich stark machen, damit du lange 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 sehr fairen monatlichen Mitgliedsbeitrag. Nach einem Probetraining schließt man einen Mitglieds- und Ausbildungsvertrag ab, der mindestens 6 Monate umfassen sollte. Bei Interesse kann dann mit der Prüfung zum Gelbgurt abgeschlossen werden.

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:

Email: vorstand@kickboxen-bunde.de

M.Schmidt 04953-923653

Trainingszeiten:

Dienstags: 17.00 -18.30 Uhr Kinder/Jugendliche

18.30 – 20.00 Uhr Jugendliche/Erwachsene

Donnerstags (14-tägig): 19.30 – 20.45 Uhr

Samstags (14-tägig): 13.00 – 14.30 Uhr