



Nieuwsbrief

<https://www.budosportarnhem.nl/>

Contributie

Lange tijd zijn de lesgelden voor onze sporters op hetzelfde niveau gebleven. We komen er echter niet onderuit om toch af en toe de prijzen aan te passen. Met ingang van de periode maart/april 2018 worden de lesgelden met €2,- verhoogd. Voor de goede orde staan hieronder de lesgelden voor de verschillende leeftijdsgroepen vermeld.



- cursisten t/m 11 jaar € 38,- per periode (= 2 maanden)
- cursisten 12 t/m 17 jaar € 41,- per periode (= 2 maanden)
- cursisten vanaf 18 jaar € 44,- per periode (= 2 maanden)
- onbeperkt sporten € 59,- per periode (= 2 maanden)

Toeslag wedstrijden

Voor cursisten die deelnemen aan judo-wedstrijdtrainingen als B-selectiejudoka wordt een toeslag van €7,- per periode (2 maanden) berekend. Voor cursisten die deelnemen aan judo-wedstrijdtrainingen als -12-A-selectiejudoka wordt een toeslag van €10,- per periode (2 maanden) berekend. Voor cursisten die deelnemen aan judo-wedstrijdtrainingen als +12-A-selectiejudoka wordt een toeslag van €14,- per periode (2 maanden) berekend. Voor cursisten die alleen deelnemen aan de judo-wedstrijdtrainingen vervalt de 'toeslag extra uren', mits zij geen andere sporten bij Stichting Budo Sport Arnhem beoefenen.

Als uw betaling is geregeld via een automatische incasso, wordt deze aanpassing automatisch doorgevoerd. De enkele sporters die gebruik maken van periodieke overschrijving verzoeken wij om het periodebedrag per bank of giro te wijzigen.

GelrePas

De GelrePas is voor een ieder die een bijstandsuitkering ontvangt van de gemeente. Ook iedereen die een ander inkomen ontvangt tot maximaal 120% van de bijstandsnorm, kan voor de pas in aanmerking komen. Met de GelrePas krijgt u bij één sportclub een vergoeding voor de lesgelden.



Bent u in het bezit van een GelrePas, dan kunt u uw kinderen (tot 18 jaar) bijna gratis laten sporten bij Budo Sport Arnhem. Vanaf 18 jaar wordt er 50% korting op het lesgeld gegeven. Voorwaarde bij deze regeling is dat de sporter een heel jaar lid van Budo Sport Arnhem blijft. Studenten komen niet in aanmerking voor de GelrePas. Bent u niet zeker of u nu gebruik kan maken van de GelrePas bij Budo Sport Arnhem, informeer dan bij uw gemeente.



Afscheid yogadocente Bernadette van der Ende

Vrijdag 29 december was het welletjes voor onze yoga-docente Bernadette van der Ende. Zij wil nu gaan genieten van haar welverdiende 'pensioen'. Bernadette nam met pijn in haar hart afscheid van haar groepen op de Weldam. Tijdens haar allerlaatste les yoga werd ze in het zonnetje gezet door Marian en haar sporters. Wij danken Bernadette voor haar inzet voor Budo Sport Arnhem en wensen haar veel goeds, gezondheid en geluk toe. De lessen worden voortgezet door Grace Luijkenaar-van Norden. De lessen Yoga worden gegeven vanaf 12 januari op vrijdagmorgen van 9:15 tot 10:15 uur op locatie 'De Weldam', Middachtensingel 39.



Extra openingstijden Fitness

Om sporters extra gelegenheid te geven om gebruik te maken van de fitnessruimte bij Budo Sport Arnhem (Dunoweg 2) is deze vanaf zaterdag 27 januari iedere zaterdag open van 10:00-12:00 uur. Vanaf zondag 28 januari is de fitnessruimte ook iedere zondag open van 10:00-12:00 uur.



Bewuster in Shape

Op zaterdag 27 januari start Budo Sport Arnhem samen met Sportschool Milder de cursus *Bewuster in Shape*.

Het programma geeft aandacht aan:

- Training in combinatie met een actieve leefstijl
- Persoonlijke begeleiding en motivatie
- Advies voor gezonde voeding

Bij deze cursus word je stap voor stap begeleid in het veranderen van je beweeg- en eetgewoonten. Je krijgt advies van een diëtist van Vitasens voor een

verantwoorde voedingskeuze; daarnaast heb je steun aan elkaar als groep en kun je informatie en ervaringen uitwisselen.

Trainingen 'Bewuster in Shape':

2 lessen van maandag t/m vrijdag uit het [lesrooster](#).

2 lessen in het weekend: zaterdag van 12:30 tot 13:30 uur / zondag van 10:00 tot 11:00 uur.

Voor sporters van Budo Sport Arnhem en Sportschool Milder bedragen de kosten voor de cursus €80,-. Niet-leden betalen €105,- voor de cursus. Je kan je opgeven door een mail te sturen naar marian@budosportarnhem.nl of je naam door te geven op de sportschool.

Zumba

Op zaterdag wordt er bij Budo Sport Arnhem van 11:30 tot 12:30 uur Zumba gegeven (niet op zaterdag 20 januari). Lekker dansen op muziek die je regelmatig op de radio



hoort. Deze lessen zijn uitermate geschikt voor iedereen die graag de basis wil leren van Zumba. Alle passen worden helder uitgelegd, zodat iedereen mee kan doen, zowel jong als oud.

Bridge-beginnerscursus



Op dinsdag 6 februari van 13:00 tot 15:30 uur start Budo Sport Arnhem met een beginnerscursus Bridge. De cursus die is bedoeld voor iedereen die wil leren bridgen. Er is plaats voor 28 deelnemers en de cursus wordt gegeven in de kantine van Budo Sport Arnhem.

De cursus wordt gegeven vanuit de methode 'Denken en Doen' en bestaat uit drie blokken:

Theorieblok 1: 12 lessen startersbridge voor € 30,- p.p. inclusief boek

Theorieblok 2: 12 lessen leren bieden voor € 30,- p.p. inclusief boek

Praktijkblok: 7 lessen oefenen voor € 15,- p.p.

Bridge leren is niet moeilijk, maar het moet wel goed worden uitgelegd; vandaar deze cursus. U zit al vanaf les één met de kaarten in de hand; zo leert u het spel snel spelenderwijs. De prijs kunnen we laag houden dankzij een subsidie die wij hebben gekregen vanuit het Oranjefonds. Wilt u meedoen aan de cursus Bridge, geef u zich dan snel op bij Marian (marian@budosportarnhem.nl).

Sportief Wandelen

Sportief wandelen is een sport die verder gaat dan het 'gewone' wandelen. Bij sportief wandelen blijft het contact aan de grond behouden (er is dus geen sprake van hardlopen), maar dankzij extra arminzet en het aanhouden van een hoger tempo dan bij regulier wandelen, kan sportief wandelen een redelijk intensieve bezigheid zijn.

Door de begeleiding en verantwoorde trainingsopbouw biedt sportief wandelen net iets meer dan het 'gewone' wandelen.

Sportief wandelen is een sport die geschikt is voor jong en oud, voor actieve, minder actieve en zelfs voor inactieve personen.

Sportief wandelen is ook een ideale activiteit voor hardlopers die wegens blessure of gevorderde leeftijd niet (meer) in staat zijn langere stukken hard te lopen, maar ook voor ieder ander die zijn conditie wil verbeteren. Sportief wandelen start op vrijdag 2 maart van 12:15-13:15 uur.



Fietslessen



Op dinsdag 6 maart start (als het weer het toelaat) weer een nieuwe fietscursus voor vrouwen. Belangstellenden kunnen zich hiervoor opgeven via Marian, marian@budospportarnhem.nl.

Wij zijn op zoek naar vrijwilligers om te helpen tijdens de fietslessen. Het is niet alleen gezellig, ook leer je tijdens het fietsen iemand met een andere culturele achtergrond beter kennen.

Uitval lessen Yoga, Pilates en Zumba op zaterdag 20 januari

In verband met de judo-examens op zaterdag 20 januari vervalt de les Yoga van 09:00 tot 10:00 uur, de les Pilates van 10:00 tot 11:00 uur en de les Zumba van 11:30 tot 12:30 uur. Excuses voor het ongemak.



Tai-Chi

Budo Sport Arnhem geeft al op veel locaties in Arnhem Tai-Chi, maar nog niet op onze hoofdlocatie aan de Dunoweg in Presikhaaf.

Vanaf woensdag 21 februari van 11:30 tot 12:30 uur start de nieuwe les Tai-Chi in Presikhaaf. Deze les wordt gegeven door Nico Looman. Tai-Chi is een Chinese bewegingsvorm die de gezondheid bevordert. De langzame en vloeiende oefeningen zijn gericht op ontspanning en innerlijk evenwicht. De bewegingen stimuleren de bloedsomloop, verdiepen de ademhaling en maken de spieren en gewrichten soepel. U bent van harte welkom een keer een proefles te volgen, ook bij één van de andere locaties waar Tai-Chi wordt gegeven. De locaties vindt u in ons [lesrooster](#).



Rots & Water

Budo Sport Arnhem start in maart weer met een Rots & Water Training voor kinderen. Deze training vergroot de weerbaarheid en ook de sociale vaardigheden van kinderen. De kinderen leren tijdens de cursus hun eigen kwaliteiten ontdekken en te gebruiken. Ze leren voor zichzelf op te komen, hun eigen grenzen te stellen en die te bewaken. De kinderen worden getraind om hun 'rots-eigenschappen' en 'water-eigenschappen' sterker te maken. Ze leren zich bewust te worden van de keuze die gemaakt kan worden. Sommige situaties lenen zich goed voor een 'rots-houding'; voor sommige situaties kan beter een 'water-houding' gekozen worden. De cursus is heel geschikt als sociale competentietraining. De kinderen doen veel oefeningen samen, waarbij er continu een terugkoppeling is met situaties uit het dagelijkse leven. Naast kinderen weerbaarder maken, heeft de cursus als doel om kinderen te helpen bij hun weg naar volwassenheid.



Voor meer informatie kunt u mailen naar rots-water@budospportarnhem.nl. Neem ook eens een kijkje op onze [Rots-en-Water-pagina](#) van onze website.

Meer informatie

Als u vragen heeft of als u meer wilt weten over de inhoud van deze nieuwsbrief, dan kunt u contact opnemen met Marian Wensink (marian@budospportarnhem.nl; 026-364.66.57 b.g.g. 026-363.76.02). Natuurlijk kunt u voor veel vragen ook terecht op onze website: <https://www.budospportarnhem.nl>.