

# Shaolin Kempo

## Cursusinformatie



少林拳法

Kempo Vereniging  
**Shaolin Ch'uan 拳**

### Secretariaat:

Jungfrau 107  
3524 WJ Utrecht  
☎ 030 288 3688  
giro 4398034

### Internet (voor meer info):

www.chuan-fa.nl  
eMail: info@chuan-fa.nl

Het *Shaolin Ch'uan Fa* (Kempo) is een Chinese gevechtscunst en bewegingsleer, die naast de zittende meditatie werd ontwikkeld voor het één worden van lichaam en geest. Het benadrukt meer dan welke sport dan ook zowel uiterste actie als rust en is voor hen die het lichaam beter willen leren kennen de aangewezen methode.

Tijdens de conditietraining, die een belangrijk deel van de training omvat, leert men de spieren tot het uiterste te beheersen en lichamelijke tekortkomingen te overbruggen. De zittende meditatie- en ademhalingsoefeningen benadrukken de uiterste kalmte in de Shaolinleer, met als doel bewustwording en beheersing van de vitale energie (chi). De vechtkunst met haar verfijnde technieken concentreert zich vooral op lichamelijke en geestelijke zwakheden van een mogelijke tegenstander en is daarom uitstekend geschikt als verdedigingssport.

Voorafgaande aan de inschrijving kun je ter introductie een keer meedoen of bekijken (ook buiten de introductie-week!). Bij de tweede les moet het inschrijfformulier worden ingeleverd.

Er wordt les gegeven door erkende trainers en de vereniging is aangesloten bij de S.K.B. (Shaolin Kempo Bond), de K.A.N. (Kempo Associatie Nederland), lidbond van de F.O.G. (Federatie Oosterse Gevechtscunsten) en Rijkserkend door N.O.C./N.S.F.



### Locatie:

- Gymlokaal Lunetten-2, **Goeree 6** (buslijn 8, halte simplonbaan)

### Trainingstijden:

**Maandag en Donderdag** 's avonds van 19.30 - 21.30 uur, i.v.m. het omkleden s.v.p. 15 minuten van te voren aanwezig zijn.

### Introductiedagen:

In de eerste week van september worden **speciale** introductie-trainingen gegeven, maar je bent op andere dagen ook welkom voor een introductie.

### Aantal lessen:

We willen de mogelijkheid bieden, meerdere trainingen per week te volgen en om dat te stimuleren zijn daar geen extra kosten aan verbonden. De les duurt 2 uur met een uitloop mogelijkheid.

Contributie /	maand	semester(3)	seizoen(5)
• normaal	€ 25	€ 105	€ 210
• studenten	€ 20	€ 85	€ 170
• U-pas	€ 12,50	€ 52,50	€ 105

### Inschrijfgeld:

€ 5,- en z.s.m. één **pasfoto** inleveren!

Aanvang seizoen: **1 sept**

### Vakantiedagen:

- Kerstvakantie
- Zomervakantie
- verder alle officiële feestdagen

### Jeugdgroepen:

Er wordt getraind op maandag (6-9 jr.) en donderdag (10-15 jr.) van 18.15-19.15 uur in de zelfde zaal. Geen trainingen in de schoolvakanties! info. bij Ton Wagenvoort 06 1028 6552

# Shaolin Kempo

## Cursusinformatie



少林拳法

Kempo Vereniging  
**Shaolin Ch'uan 拳**

### Secretariaat:

Jungfrau 107  
3524 WJ Utrecht  
☎ 030 288 3688  
giro 4398034

### Internet (voor meer info):

www.chuan-fa.nl  
eMail: info@chuan-fa.nl

Het *Shaolin Ch'uan Fa* (Kempo) is een Chinese gevechtscunst en bewegingsleer, die naast de zittende meditatie werd ontwikkeld voor het één worden van lichaam en geest. Het benadrukt meer dan welke sport dan ook zowel uiterste actie als rust en is voor hen die het lichaam beter willen leren kennen de aangewezen methode.

Tijdens de conditietraining, die een belangrijk deel van de training omvat, leert men de spieren tot het uiterste te beheersen en lichamelijke tekortkomingen te overbruggen. De zittende meditatie- en ademhalingsoefeningen benadrukken de uiterste kalmte in de Shaolinleer, met als doel bewustwording en beheersing van de vitale energie (chi). De vechtkunst met haar verfijnde technieken concentreert zich vooral op lichamelijke en geestelijke zwakheden van een mogelijke tegenstander en is daarom uitstekend geschikt als verdedigingssport.

Voorafgaande aan de inschrijving kun je ter introductie een keer meedoen of bekijken (ook buiten de introductie-week!). Bij de tweede les moet het inschrijfformulier worden ingeleverd.

Er wordt les gegeven door erkende trainers en de vereniging is aangesloten bij de S.K.B. (Shaolin Kempo Bond), de K.A.N. (Kempo Associatie Nederland), lidbond van de F.O.G. (Federatie Oosterse Gevechtscunsten) en Rijkserkend door N.O.C./N.S.F.



### Locatie:

- Gymlokaal Lunetten-2, **Goeree 6** (buslijn 8, halte simplonbaan)

### Trainingstijden:

**Maandag en Donderdag** 's avonds van 19.30 - 21.30 uur, i.v.m. het omkleden s.v.p. 15 minuten van te voren aanwezig zijn.

### Introductiedagen:

In de eerste week van september worden **speciale** introductie-trainingen gegeven, maar je bent op andere dagen ook welkom voor een introductie.

### Aantal lessen:

We willen de mogelijkheid bieden, meerdere trainingen per week te volgen en om dat te stimuleren zijn daar geen extra kosten aan verbonden. De les duurt 2 uur met een uitloop mogelijkheid.

Contributie /	maand	semester(3)	seizoen(5)
• normaal	€ 25	€ 105	€ 210
• studenten	€ 20	€ 85	€ 170
• U-pas	€ 12,50	€ 52,50	€ 105

### Inschrijfgeld:

€ 5,- en z.s.m. één **pasfoto** inleveren!

Aanvang seizoen: **1 sept**

### Vakantiedagen:

- Kerstvakantie
- Zomervakantie
- verder alle officiële feestdagen

### Jeugdgroepen:

Er wordt getraind op maandag (6-9 jr.) en donderdag (10-15 jr.) van 18.15-19.15 uur in de zelfde zaal. Geen trainingen in de schoolvakanties! info. bij Ton Wagenvoort 06 1028 6552

# Shaolin Kempo

## Cursusinformatie



少林拳法

Kempo Vereniging  
**Shaolin Ch'uan 拳**

### Secretariaat:

Jungfrau 107  
3524 WJ Utrecht  
☎ 030 288 3688  
giro 4398034

### Internet (voor meer info):

www.chuan-fa.nl  
eMail: info@chuan-fa.nl

Het *Shaolin Ch'uan Fa* (Kempo) is een Chinese gevechtscunst en bewegingsleer, die naast de zittende meditatie werd ontwikkeld voor het één worden van lichaam en geest. Het benadrukt meer dan welke sport dan ook zowel uiterste actie als rust en is voor hen die het lichaam beter willen leren kennen de aangewezen methode.

Tijdens de conditietraining, die een belangrijk deel van de training omvat, leert men de spieren tot het uiterste te beheersen en lichamelijke tekortkomingen te overbruggen. De zittende meditatie- en ademhalingsoefeningen benadrukken de uiterste kalmte in de Shaolinleer, met als doel bewustwording en beheersing van de vitale energie (chi). De vechtkunst met haar verfijnde technieken concentreert zich vooral op lichamelijke en geestelijke zwakheden van een mogelijke tegenstander en is daarom uitstekend geschikt als verdedigingssport.

Voorafgaande aan de inschrijving kun je ter introductie een keer meedoen of bekijken (ook buiten de introductie-week!). Bij de tweede les moet het inschrijfformulier worden ingeleverd.

Er wordt les gegeven door erkende trainers en de vereniging is aangesloten bij de S.K.B. (Shaolin Kempo Bond), de K.A.N. (Kempo Associatie Nederland), lidbond van de F.O.G. (Federatie Oosterse Gevechtscunsten) en Rijkserkend door N.O.C./N.S.F.



### Locatie:

- Gymlokaal Lunetten-2, **Goeree 6** (buslijn 8, halte simplonbaan)

### Trainingstijden:

**Maandag en Donderdag** 's avonds van 19.30 - 21.30 uur, i.v.m. het omkleden s.v.p. 15 minuten van te voren aanwezig zijn.

### Introductiedagen:

In de eerste week van september worden **speciale** introductie-trainingen gegeven, maar je bent op andere dagen ook welkom voor een introductie.

### Aantal lessen:

We willen de mogelijkheid bieden, meerdere trainingen per week te volgen en om dat te stimuleren zijn daar geen extra kosten aan verbonden. De les duurt 2 uur met een uitloop mogelijkheid.

Contributie /	maand	semester(3)	seizoen(5)
• normaal	€ 25	€ 105	€ 210
• studenten	€ 20	€ 85	€ 170
• U-pas	€ 12,50	€ 52,50	€ 105

### Inschrijfgeld:

€ 5,- en z.s.m. één **pasfoto** inleveren!

Aanvang seizoen: **1 sept**

### Vakantiedagen:

- Kerstvakantie
- Zomervakantie
- verder alle officiële feestdagen

### Jeugdgroepen:

Er wordt getraind op maandag (6-9 jr.) en donderdag (10-15 jr.) van 18.15-19.15 uur in de zelfde zaal. Geen trainingen in de schoolvakanties! info. bij Ton Wagenvoort 06 1028 6552

# Shaolin Kempo

## Cursusinformatie



少林拳法

Kempo Vereniging  
**Shaolin Ch'uan 拳**

### Secretariaat:

Jungfrau 107  
3524 WJ Utrecht  
☎ 030 288 3688  
giro 4398034

### Internet (voor meer info):

www.chuan-fa.nl  
eMail: info@chuan-fa.nl

Het *Shaolin Ch'uan Fa* (Kempo) is een Chinese gevechtscunst en bewegingsleer, die naast de zittende meditatie werd ontwikkeld voor het één worden van lichaam en geest. Het benadrukt meer dan welke sport dan ook zowel uiterste actie als rust en is voor hen die het lichaam beter willen leren kennen de aangewezen methode.

Tijdens de conditietraining, die een belangrijk deel van de training omvat, leert men de spieren tot het uiterste te beheersen en lichamelijke tekortkomingen te overbruggen. De zittende meditatie- en ademhalingsoefeningen benadrukken de uiterste kalmte in de Shaolinleer, met als doel bewustwording en beheersing van de vitale energie (chi). De vechtkunst met haar verfijnde technieken concentreert zich vooral op lichamelijke en geestelijke zwakheden van een mogelijke tegenstander en is daarom uitstekend geschikt als verdedigingssport.

Voorafgaande aan de inschrijving kun je ter introductie een keer meedoen of bekijken (ook buiten de introductie-week!). Bij de tweede les moet het inschrijfformulier worden ingeleverd.

Er wordt les gegeven door erkende trainers en de vereniging is aangesloten bij de S.K.B. (Shaolin Kempo Bond), de K.A.N. (Kempo Associatie Nederland), lidbond van de F.O.G. (Federatie Oosterse Gevechtscunsten) en Rijkserkend door N.O.C./N.S.F.



### Locatie:

- Gymlokaal Lunetten-2, **Goeree 6** (buslijn 8, halte simplonbaan)

### Trainingstijden:

**Maandag en Donderdag** 's avonds van 19.30 - 21.30 uur, i.v.m. het omkleden s.v.p. 15 minuten van te voren aanwezig zijn.

### Introductiedagen:

In de eerste week van september worden **speciale** introductie-trainingen gegeven, maar je bent op andere dagen ook welkom voor een introductie.

### Aantal lessen:

We willen de mogelijkheid bieden, meerdere trainingen per week te volgen en om dat te stimuleren zijn daar geen extra kosten aan verbonden. De les duurt 2 uur met een uitloop mogelijkheid.

Contributie /	maand	semester(3)	seizoen(5)
• normaal	€ 25	€ 105	€ 210
• studenten	€ 20	€ 85	€ 170
• U-pas	€ 12,50	€ 52,50	€ 105

### Inschrijfgeld:

€ 5,- en z.s.m. één **pasfoto** inleveren!

Aanvang seizoen: **1 sept**

### Vakantiedagen:

- Kerstvakantie
- Zomervakantie
- verder alle officiële feestdagen

### Jeugdgroepen:

Er wordt getraind op maandag (6-9 jr.) en donderdag (10-15 jr.) van 18.15-19.15 uur in de zelfde zaal. Geen trainingen in de schoolvakanties! info. bij Ton Wagenvoort 06 1028 6552