



# Nieuwsbrief

Budocentrum Junansei  
Aikido | Ju-Jutsu | Practical Self Defense  
Voorschoten

April 2012

## Welkom!

Met deze nieuwsbrief proberen we iedereen op de hoogte te houden van alles wat er gaande is in en rondom ons Budocentrum. Suggesties en leuke nieuwtjes zijn van harte welkom! Je kunt ze mailen naar [info@junansei.nl](mailto:info@junansei.nl)

## Website vernieuwd

Sinds kort heeft de website [www.junansei.nl](http://www.junansei.nl) een nieuw uiterlijk. De indeling is wat veranderd en er zijn nieuwe foto's toegevoegd die tijdens de lessen zijn gemaakt. Daarnaast zijn we ook actief op een facebookpagina. Om deze pagina te bekijken is het niet nodig om te registreren of in te loggen; hij is voor iedereen toegankelijk.



## Veel nieuwe aanmeldingen

In de kerstvakantie hebben we 2500 flyers huis aan huis bezorgd. Hier zijn een aantal nieuwe deelnemers uitgekomen, waardoor het nu veel drukker is op de mat!

We hebben dit maal nieuwe flyers ontworpen, met daarop kort de activiteiten, wat foto's en de website. Op het moment zijn we druk aan het flyeren in de hoop dat er nog meer mensen bijkomen.

Trainingslocatie:  
Multatulilaan 92  
2251 ZM Voorschoten

Postadres:  
De Backerstraat 43  
2685 TC Poeldijk

Bank: 1259.43.431  
KvK: 27380479  
[www.junansei.nl](http://www.junansei.nl)



Als je iemand kent die een keer mee wil doen, dan zijn ze altijd van harte welkom voor een gratis proefles!

## Start nieuwe cursus P.S.D

Zinloos geweld en andere vormen van agressie spelen tegenwoordig een belangrijke rol in onze samenleving. Het zijn vaak gewone mensen die onverwachts met geweld en agressie in aanraking komen en gedwongen worden om te handelen.

Daarom starten we binnenkort weer met een cursus zelfverdediging special voor vrouwen. Deze lessen worden gegeven volgens de landelijke methode PSD - Practical Self Defense.

Mensen moeten leren om zichzelf te verdedigen en bewust te handelen in noodsituaties. Geen enkele situatie is hetzelfde, maar de basis van de zelfverdediging is wel altijd toepasbaar!

In elke zelfverdedigingssituatie ben jijzelf de belangrijkste factor. Dit geldt voor zowel het mentale als het fysieke aspect van de situatie en is van groot belang voor het oplossen van ongewenste situaties. Deze aanpak staat centraal in elke P.S.D-cursus.



P.S.D wordt aangeboden als een aparte cursus van 8 weken speciaal voor vrouwen. De lessen worden verzorgd door Esther van Diggelen, gecertificeerd PSD-Instructor.

De cursus wordt gegeven in het weekend in de gymzaal Krimwijk aan de Multatulilaan in Voorschoten. De kosten voor de totale cursus inclusief materiaal bedragen € 95,-.

Deze P.S.D cursus vereist geen voorkennis van vechtsport en is toegankelijk voor iedereen! De cursus sluit ook goed aan bij diverse behandelingen van PTSD. Email om op te geven of voor meer informatie naar [info@junansei.nl](mailto:info@junansei.nl)



### Ouder-kind training

De eerste les na de kerstvakantie was er een ouder-kind les in plaats van een gewone les jeugd Ju-Jutsu. Dit betekende dat alle kinderen hun ouders mee mochten nemen om samen te trainen. Omdat de jeugd examens van afgelopen december zo goed gingen, hadden de ouders

Trainingslocatie:  
Multatulilaan 92  
2251 ZM Voorschoten

Postadres:  
De Backerstraat 43  
2685 TC Poeldijk

Bank: 1259.43.431  
KvK: 27380479  
[www.junansei.nl](http://www.junansei.nl)

misschien het idee gekregen dat Ju-Jutsu helemaal niet zo moeilijk is....

Dit is zeker niet het geval! Het is behoorlijk lastig om de technieken goed uit te voeren, zeker als dit ook nog eens op een hoog tempo moet gebeuren! Dit maakt dat ook dat je met Ju-Jutsu zowel lichamelijk als geestelijk bezig bent. De ouder-kind training werd afgesloten met een ronde vrijgevecht, waarin al het geleerde op een speelse manier bij elkaar komt.

Wij van Junansei willen de ouders die hier aan meededen erg bedanken voor de inzet. We vonden het erg leuk dat jullie erbij waren!



### Thematrainingen

Vanaf april organiseert Budocentrum Junansei iedere maand een speciale thematraining. Omdat de meeste Budodisciplines gebaseerd zijn op universele principes, is het mogelijk om met beoefenaars van verschillende stijlen door elkaar te trainen aan de hand van een thema. Deze thema's zullen veelal op het raakvlak van het Aikido en het Ju-Jutsu liggen.

De trainingen worden gegeven door Esther van Diggelen en zijn toegankelijk voor iedereen, ongeacht stijl en graduatie en ook voor mensen die niet regulier trainen bij ons Budocentrum. De kosten voor deze training bedragen € 5,- voor leden van Junansei en € 10,- voor niet-leden. De

eerste training is zondag 15 april van 10:00-12:00 en heeft als thema gewapende aanvallen. De training wordt gegeven in Gymzaal Krimwijk in Voorschoten.

Twee maal per jaar wordt de thematraining verzorgd door een gastdocent. De thematraining van mei heeft als thema Ne Waza (grondtechnieken) en wordt gegeven door Marco Querreveld (3e dan Yoseikan Ju-Jutsu).

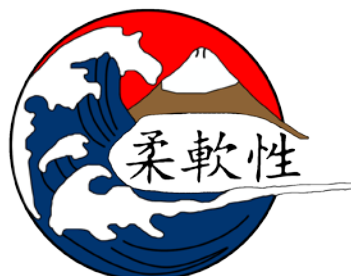
Marco traint al 15 jaar bij de Hombu Dojo (hoofdlocatie) van het Yoseikan in Ede en heeft op hoog niveau deelgenomen aan wedstrijden in diverse Budo disciplines.



Hij heeft jarenlange trainingservaring in het Ju-Jutsu, Judo, Grappling, Aikido, MMA en Kickboksen. Daarnaast verzorgt Marco lessen op de hoofdlocatie van Budo Academy Physical in Ede en op de dependance Veenendaal. Ook is hij gediplomeerd instructeur zelfverdediging & weerbaarheid volgens het landelijke P.S.D-Practical Self Defense System. Zijn specialiteit is het grondgevecht en wij van Budocentrum Junansei zijn erg blij dat hij bij ons een training wil verzorgen.

Deze stage toegankelijk voor iedereen, ongeacht stijl en graduatie en ook voor mensen die niet regulier trainen bij ons Budocentrum. De kosten voor deze training bedragen € 10,- voor leden van Junansei en Budo

Academy Physical en € 20,- voor niet-leden. De training wordt gegeven in Gymzaal Krimwijk in Voorschoten op zaterdag 26 mei van 13:00-15:00. Voor meer informatie bel 06 52573388 (Esther) of mail naar [info@junansei.nl](mailto:info@junansei.nl)



### Promotie Jurjen

Op woensdag 4 april heeft Jurjen ter Maat (Ju-Jutsu en Aikido) zijn proefschrift getiteld "*Modification of inorganic surfaces with 1-alkenes and 1-alkynes*" verdedigd. De afgelopen jaren heeft hij hiervoor onderzoek gedaan aan de Universiteit van Wageningen. Dit heeft geleid tot een proefschrift wat door de commissie als zeer goed werd beoordeeld! Wij willen Dr. Ter Maat van harte feliciteren met de fantastische prestatie en hem heel veel succes wensen met zijn nieuwe baan bij Akzo Nobel in Deventer!



### Verjaardagen

9 januari	Frodo Schering
23 januari	Bouke Knol
18 januari	Tijmen Troost
29 januari	Kai-Li de Grood
19 april	Jan van Woerkom

Allen van harte gefeliciteerd!

Trainingslocatie:  
Multatulilaan 92  
2251 ZM Voorschoten

Postadres:  
De Backerstraat 43  
2685 TC Poeldijk

Bank: 1259.43.431  
KvK: 27380479  
[www.junansei.nl](http://www.junansei.nl)