

## Nakama

Nakama Gym is dé (vecht) sportschool in Harderwijk op het gebied van kickboksen, zaktraining, boksen, judo, BJJ en MMA. NAKAMA is sterk geworden en gegroeid door de vriend-schappelijke manier van omgang met elkaar.

[www.nakama-gym.nl](http://www.nakama-gym.nl)

## Veld42

Veld42 zet zich door middel van sport in voor kwetsbare mensen in de regio Harderwijk en Utrecht. Onder meer door het aanbieden van sportactiviteiten en trainingen

## Ixta Noa

Ixta Noa levert een bijdrage aan positieve gezondheid en herstel met ervaringsdeskundigheid als expertise. Het kloppende hart zijn de 7 praktijkhuizen die laagdrempelig toegankelijk zijn. Voor mensen die zelf te maken hebben met een onbalans en hun naasten.

[www.ixtanoa.nl](http://www.ixtanoa.nl)

### Data en tijden:

Het kickboksen start op donderdag 21 april en zal de eerste vier weken in het Praktijkhuis plaatsvinden, de vier weken daarop gaan we kickboksen in vechtsportschool Nakama Harderwijk. Het kickboksen is van 14:30 tot 15:30.

### Data Kickboksen:

In het Praktijkhuis:

21 april 2022

28 april 2022

5 mei 2022 (Bevrijdingsdag)

12 mei 2022

Bij nakama:

19 mei 2022

26 mei 2022 (Hemelvaartsdag)

2 juni 2022

9 juni 2022

### Aanmelden:

Je kan je aanmelden via het Praktijkhuis, bij

**Sharon Duffer Torres**

E: [sharon@ixtanoa.nl](mailto:sharon@ixtanoa.nl)

M: 06 21 54 78 85

of bij

**Kees Grovenstein**

E: [kees@veld42.nl](mailto:kees@veld42.nl)

M: 06 11 38 70 56

### Ixta Noa Harderwijk

Johanniterlaan 10c

3841 DT Harderwijk

E: [harderwijk@ixtanoa.nl](mailto:harderwijk@ixtanoa.nl)

I: [www.praktijkhuisharderwijk.nl](http://www.praktijkhuisharderwijk.nl)

T: 0341 – 275 542

M: 06-11263582

# Kickboksen



*'Even uit je hoofd en meer in contact met je lichaam?*

*Door gebruik te maken van kickboks technieken is er aandacht voor coördinatie van het lichaam, balans en een juiste houding. Jezelf tegenkomen in deze vorm van sport, je krachten en talenten leren kennen alsook waar je grenzen liggen en leren daar niet voorbij te gaan.'*



### **Kickboksen met Nakama**

In samenwerking met Kees Grovenstein van Veld42 en Nakama Gym Harderwijk verzorgen we een kickboks workshop. In deze workshop kun je in een veilige omgeving kennis maken met kickboksen of de kennis en ervaring die je al hebt uitoefenen. Iedereen is welkom en tijdens de trainingen houden we rekening met elkaar.

De kickboks workshop bestaat uit een reeks van acht keer waarbij we een keer per week trainen. De eerste vier keer trainen we in de sportruimte van ZorgDat bij het Praktijkhuis. De laatste vier keer gaan we trainen in dé vechtsportschool van Harderwijk; Nakama Gym.

### **Tijden**

De trainingen zijn van 14.30 tot 15.30 uur. Voor en/of na het trainen is er de mogelijkheid iets te drinken in het Praktijkhuis. Het is mogelijk om gezamenlijk, per fiets, te vertrekken vanaf het Praktijkhuis als we bij Nakama Gym trainen.

### **Groepsgrootte**

Om iedereen de ruimte, tijd en aandacht te geven is er plaats voor 6-8 deelnemers. Onze vraag is ook om elke keer aanwezig te zijn als je je inschrijft voor de workshop, overmacht uitgezonderd.

### **Benodigheden:**

Zorg dat je lekker zittende (sportkleding) aan doet en neem een handdoek en flesje water of bidon mee voor tijdens de training. Voor de rest van de materialen wordt gezorgd.

### **Praktisch:**

- Zorg dat je op tijd aanwezig bent zodat je relaxed aan de training kan beginnen.
- Er zijn geen kosten verbonden aan deelname.
- Trek lekker zittende (sport)kleding aan.
- Neem een handdoek en een flesje water of bidon mee voor tijdens de training.
- Laat het even weten als je gezamenlijk vanuit het Praktijkhuis naar Nakama wilt vertrekken.
- Mocht je onverhoopt niet aanwezig kunnen zijn, laat het dan weten via de telefoon of mail van Sharon.

### **Adressen:**

Ixta Noa Harderwijk	Nakama Gym
Johanniterlaan 10C	Drielandendreef 34
3841 DT Harderwijk	3845 CA Harderwijk

### **Vragen?**

Heb je nog vragen? Stuur dan een mail naar [harderwijk@ixtanoa.nl](mailto:harderwijk@ixtanoa.nl) of stel je vraag aan de vrijwilligers als je in het Praktijkhuis bent.

Deze kickboks workshop is mogelijk gemaakt door het Harderwijks Sportakkoord

