

# SHIRO HYOU



Karate voor vrouwen

# Welkom bij Shiro Hyou

Shiro Hyou is een karatevereniging voor vrouwen die contact willen maken met hun kracht en deze op een positieve manier willen leren inzetten. Bewustzijn, contact en respect voor jezelf en de ander zijn wezenlijke elementen tijdens de trainingen. Daarbij is ruimte voor speelsheid en plezier. Ieder beoefent karate op haar eigen niveau, ongeacht leeftijd en fysieke grenzen. De lessen kunnen bijdragen aan meer inzicht en bewustwording in het dagelijks leven.

De Japanse naam Shiro Hyou betekent 'witte panter' en staat voor zuiverheid, kracht, snelheid en souplesse.

## Trainer

Trainer is Roeland Cuppers. Karate betekent voor hem kracht en levensenergie. Hij beoefent al meer dan 30 jaar verschillende stijlen karate (waaronder Wado). Hij heeft de 4de dan karate en de 1e dan kobudo (wapentraining). Hij is bestuurslid van Wadokai Nederland. Daarnaast geeft hij workshops bio-energetica en trainingen agressiebeheersing.

## Bestuur

Kaberaad is het bestuur van Shiro Hyou en regelt bestuurlijke en organisatorische zaken. Zij vergaderen 10 keer per jaar.

## Bijeenkomsten

Naast de karatelessen vindt er één keer per jaar een evaluatie plaats. "Wat heeft karate je het afgelopen jaar gebracht? Welke ontwikkeling zie je en wat zijn je wensen?" Hierop krijg je feedback van de trainer en van enkele medekarateka's. Daarnaast zijn er zogenaamde K-kwardraat-avonden. Het doel van deze bijeenkomsten is om meer bewustzijn te ontwikkelen naar aanleiding van je ervaringen uit de trainingen.

## Weekend Karate & Bewustzijn

Ieder voorjaar kunnen de leden van Shiro Hyou deelnemen aan een bijzonder karateweekend. Niet alleen de trainer is aanwezig, ook een psycholoog begeleidt de training. Deze training levert je meer bewustzijn op en geeft handvatten om in je dagelijks leven mee verder te gaan. De training vindt plaats in Friesland en wordt gegeven door Roeland Cuppers en Ingeborg Wery (psycholoog).

## Proeflessen

Je meldt je aan bij Roeland Cuppers voor 3 proeflessen en een kennismakingsgesprek. Na de laatste proefles heb je een evaluatiegesprek met Roeland. Hierin bespreek je of de training bij je past. De proeflessen kosten samen € 30 vooraf te betalen op bankrekeningnummer NL 03 INGB 0007 5342 47 ten name van Shiro Hyou.



## Contributie

De contributie bedraagt € 30 per maand en loopt het hele jaar door (ook gedurende de zomermaanden). Het bedrag dient vóór de 28e van de maand door middel van een automatische overschrijving te worden overgemaakt op bankrekeningnummer NL 03 INGB 0007 5342 47 ten name van Shiro Hyou.

Voor meer informatie kun je contact opnemen met Wendy Holleman, tel. 06-28571577. Zij regelt de financiële administratie.

## Kleding

Je hebt nodig een karatepak, karatehandschoenen, beenbeschermers en sportschoenen met lichtgekleurde zolen. Tijdens de proeflessen zijn sportkleding en zaalsportschoenen voldoende.

## Lestijden en data

De lessen zijn donderdagavond van 20.00 uur tot 21.30 uur. Graag om 19.45 aanwezig zijn. Het lesrooster ontvang je met de notulen van Kaberaad.

## Afmelden

Bij verhindering meld je je af bij Dianne Visker, tel: 06 -385 198 61.

## Opzeggen

Na een afrondend gesprek met Roeland Cuppers zeg je schriftelijk op bij Wendy Holleman. De opzegtermijn is een kalendermaand. Je gegevens worden na 2 maanden verwijderd.

## Ledenlijst

Ben je nieuw lid dan worden je gegevens opgenomen in het adressenbestand van Shiro Hyou en ontvang je de notulen van de bestuursvergaderingen. Ga je verhuizen, geef dan je nieuwe adres schriftelijk op bij Wendy Holleman.

## Veiligheid

De trainer zet zich ten volle in voor ieders persoonlijke veiligheid tijdens de training. Daarom is het noodzakelijk dat je zijn aanwijzingen opvolgt. De trainer noch de vereniging zijn aansprakelijk voor letsel. Om blessures te voorkomen is het belangrijk om bescherming te dragen, geen sierraden te dragen en nagels kort te knippen. Het bestuur adviseert haar leden een aansprakelijkheidsverzekering.



## Inlichtingen

Voor meer informatie kun je contact opnemen met Wendy Holleman, tel: 06 - 285 715 77

# Bestuur / Kaberaad

## Voorzitter

Agnes Rutges  
Tel. 06 - 30 58 3112  
rutgesa@ziggo.nl

## Bestuurslid

Dianne Visker  
Tel. 06 - 38 51 9861  
p.a.visker@versatel.nl

## Bestuurslid / Penningmeester

Wendy Holleman  
Tel. 06 - 28 57 1577  
holleman.wendy@gmail.com

## Trainer

Roeland Cuppers  
Tel. 06 - 26 16 4827  
cuppers.roeland@hotmail.com

## Adres

Lyceum Schravenlant,  
Hugo de Grootstraat 4,  
3119 HA te Schiedam