

Martial Arts Week 2015

Meet the Martial Arts in Utrecht!



Van 17 tot en met 24 januari 2015 vindt de 3e Martial Arts Week in Utrecht plaats. Tijdens deze week kunnen alle inwoners van Utrecht gratis kennismaken met tal van exotische gevechtstekeningen in de stad. Bovendien wordt gedurende de week geld ingezameld voor het goede doel: Spieren voor Spieren.

Dit jaar nemen ruim 30 verenigingen deel aan de Martial Arts Week. Gezamenlijk bieden zij 79 activiteiten aan in 28 takken van sport, verspreid over de gehele stad. Inwoners van Utrecht kunnen op deze manier kennismaken met onder meer aikido, boksen, capoeira, hapkido, judo, kempo, krav maga, kung fu, kids streetdefence, taekwondo, taiji en worstelen.

Martial Arts is een verzamelnaam voor een groot aantal gevechtstekeningen, waarvan de meerderheid afkomstig is uit Azië. Gevechtstekeningen omvatten meer dan alleen het gevecht: fysieke en mentale vaardigheden spelen een belangrijke rol. Bovendien is in verschillende takken uitgebreide aandacht is voor creatieve uitingen als dans en zang.

17 T/M 24 JANUARI 2015

AIKIDO TAEKWONDO KARATE KUNG FU
JUDO NUNCHAKUDO TAICHI TAIBOKSEN
CAPOEIRA KICKBOXEN BOKSEN SELF DEFENCE
WING CHUN WORSTELN KRAV MAGA
KENPO KIDS STREET DEFENCE HAPKIDO
MIDDELEEUWSE EUROPESE KRIJGSKUNSTEN
CINE MARTIAL ARTS

AIKIDO TAEKWONDO KARATE KUNG FU
JUDO NUNCHAKUDO TAICHI TAIBOKSEN
CAPOEIRA KICKBOXEN BOKSEN SELF DEFENCE
WING CHUN WORSTELN KRAV MAGA
KENPO KIDS STREET DEFENCE HAPKIDO
MIDDELEEUWSE EUROPESE KRIJGSKUNSTEN
CINE MARTIAL ARTS

MARTIALARTS WEEK UTRECHT

WHAT THE MIND BELIEVES THE BODY ACHIEVES

Passie delen

De Martial Arts Week wordt georganiseerd om het uitgebreide aanbod van Martial Arts in Utrecht onder de aandacht te brengen van de inwoners van de stad. Hendrikjan Heijerman van de VSU (Vereniging Sport Utrecht) is coördinator van het netwerk Martial Arts. Hij licht toe: "In Utrecht zijn ontzettend veel liefhebbers van Martial Arts die hun passie graag willen delen met anderen. Toch heeft Martial Arts vaak een negatief imago, terwijl het juist sporten zijn die zich goed lenen om discipline, respect en creativiteit te stimuleren. Met de week willen we dit bij zoveel mogelijk mensen onder de aandacht te brengen!"

Challenge to Move

Bovendien wordt tijdens de Martial Arts Week via de Challenge to Move actie geld ingezameld voor Spieren voor Spieren. Utrechtse sportorganisaties die Martial Arts dagen elkaar uit om een Martial Arts Move te doen en deze online

Spieren voor Spieren

Tijdens de Martial Arts Week 2015 wordt geld ingezameld voor Spieren voor Spieren.

Kinderen moeten onbezorgd kunnen rennen, fietsen, spelen en sporten! Voor zo'n 20.000 kinderen in Nederland is dit niet vanzelfsprekend. Zij hebben een spierziekte en dat beperkt hen in alles wat ze willen en kunnen. Spieren voor Spieren helpt deze kinderen. Dat doen we door mensen op te roepen om in actie te komen en gezonde spieren in te zetten voor zieke spieren.



Zie ook

www.acties.spierenvoorspieren.nl/move2015martialarts

SJKK/EUJJS is een judo en jiu-jitsu school en bestaat ruim 70 jaar. "Het mooie aan de Martial Arts is dat je leert meer respect voor elkaar te krijgen, je mogelijkheden beperkingen leert kennen en je werkt aan een betere gezondheid", aldus Albert van Mildert van SJKK/EUJJS

Ook Kempovereniging Chuan Fa doet mee aan de Martial Arts Week. Ton Wagenvoort: "Het is belangrijk dat je een school en stijl zoekt die bij jou past, zoek eerst voordat je een keuze maakt. Als het bij je past, kun je er totaal door gegrepen worden en je hele leven vooruit om je er verder in te bekwamen. Het is nooit af, er zijn altijd nieuwe ontdekkingen te doen."

te zetten. Bij elke 'move' wordt een bedrag overgemaakt aan Spieren voor Spieren om ook mensen die een spierziekte hebben te kunnen laten bewegen.

Powered by VSU

De Martial Arts Week Utrecht wordt georganiseerd door de VSU i.s.m. de martial arts aanbieders. De VSU is al meer dan 25 jaar het aanspreekpunt voor de Utrechtse sportverenigingen en de steun en toeverlaat voor talentvolle sporters. sportutrecht.nl



Scan deze code met je telefoon en bekijk het filmpje van de Martial Arts Week



Agenda Martial Arts Week Utrecht 2015

Kom ook kennismaken met Martial Arts en steun Spieren voor Spieren!

Ga voor meer informatie naar: www.sportutrecht.nl/maw

www.facebook.com/martialartsweekutrecht

WANNEER	WAT	WIE	WANNEER	WAT	WIE	WANNEER	WAT	WIE
ZATERDAG 17 JANUARI			DINSDAG 20 JANUARI			DONDERDAG 22 JANUARI		
14:00 - 15:00 u	Aikido (6-12 jr)	Budo Akademie Shudokan shudokan.nl	20:30 - 22:00 u	Aikido (>18 jr)	Jiki Shin Kan jikishinkan.org	19:30 - 21:00 u	Aikido (>16 jr)	Sanshinkai Aikido Utrecht utrecht.sanshinkai.eu
09:30 - 10:30 u	Aikido (5-12 jr)	NCAC Utrecht aikidoinutrecht.nl	19:00 - 21:00 u	Capoeira (>12 jr)	Casca Dura Capoeira Company cascadura.nl	16:00 - 17:00 u	Capoeira (5-12 jr)	Casca Dura Capoeira Company cascadura.nl
10:30 - 12:00 u	Aikido (>18 jr)	Aikidocentrum Utrecht aikidocentrumutrecht.nl	20:00 - 21:20 u	Capoeira (>12 jr)	Planeta Capoeira planetacapoeira.nl	19:00 - 20:00 u	Iaido (>18 jr)	Yushinkan yushinkan.com
13:00 - 15:00 u	Aikido (12-18 jr)	Aikidocentrum Utrecht aikidocentrumutrecht.nl	19:00 - 20:00 u	Hapkido (5-12 jr)	Sportschool Changmi Hapkido changmi.nl	19:00 - 20:30 u	Karate (>18 jr)	Budo Akademie Shudo kan shudokan.nl
10:00 - 11:00 u	Boksen (>12 jr)	Kempo school Bushido kempo-bushido.nl	20:00 - 21:00 u	Hapkido (>12 jr)	Karateschool Yume Ken yumeken.nl	19:30 - 21:30 u	Kempo / Kung Fu (alle leeftijden)	Kempo Vereniging Shaolin Ch'uan Fa chuan-fa.nl
11:30 - 12:30 u	Ju jitsu (>16 jr)	EUJJS eujjs.nl	20:00 - 21:00 u	Karate (12-18 jr)	Kisport/Tjamie sports jamilchami.nl	19:30 - 21:30 u	Worstelen (>18 jr)	UKV de Halter dehalter.com
12:30 - 13:30 u	Judo (<16 jr)	EUJJS eujjs.nl	15:45 - 19:00 u	Taekwondo (alle leeftijden)	Kisport/Tjamie sports jamilchami.nl			
09:00 - 10:00 u	TKD-Tigers (3-6 jr)	Odaijini Defence odaijini.nl	16:00 - 18:00 u	Taekwon-Do (6-14 jr)	Taekwon-Do IN NAE DO KWAN itf-taekwondo.nl	VRIJDAG 23 JANUARI		
10:00 - 11:00 u	Taekwondo (5-12 jr)	Odaijini Defence odaijini.nl	18:45 - 20:00 u	Taiji (>18 jr)	Taijischool Elli Zwart	19:00 - 20:00 u	Aikido (>18 jr)	Jiki Shin Kan jikishinkan.org
11:00 - 12:00 u	Kids Streetdefence (5-12 jr)	Reflex BMC Krav Maga Utrecht reflex-bmc.nl	10:30 - 11:45 u	Taiji (>18 jr)	Vol-ledig vol-ledig.nl	15:30 - 21:30 u	Capoeira (alle leeftijden)	Casca Dura Capoeira Company cascadura.nl
11:00 - 12:00 u	StrikeFit Boksaktraining (>18 jr)	Reflex BMC Krav Maga Utrecht reflex-bmc.nl	20:00 - 22:00 u	Zelfverdedigingsworkout (Yu-Ki en Mindfulness (Koa) (>18 jr)	Touchée touchee.nl	16:15 - 17:15 u	Capoeira (5-12 jr)	Planeta Capoeira planetacapoeira.nl
ZONDAG 18 JANUARI			WOENSDAG 21 JANUARI			20:30 - 22:00 u	Jujutsu (>12 jr)	Gyakutado Aiki Jujutsu gyakutado.com
13:00 - 15:00 u	Aikido (>18 jr)	Aikidocentrum Utrecht aikidocentrumutrecht.nl	20:00 - 21:30 u	Aikido (>18 jr)	Fudoshinkan fudoshinkan.nl	18:15 - 19:00 u	Karate (6-10 jr)	Karateschool Yume Ken yumeken.nl
13:30 - 15:00 u	Kungfu (alle leeftijden)	Wudao Kungfu vereniging wudao.nl	20:00 - 21:30 u	Aikido (>18 jr)	NCAC Utrecht aikidoinutrecht.nl	20:00 - 21:30 u	Karate (>18 jr)	Budo Akademie Shudo•kan shudokan.nl
16:30 - 17:30 u	Taekwondo (5-12 jr)	Stichting Taekwondo Eddeane taekwondo-eddeane.nl	19:30 - 21:00 u	Aikido (>16 jr)	Sanshinkai Aikido Utrecht utrecht.sanshinkai.eu	19:00 - 21:00 u	Kendo (>18 jr)	Budo Akademie Shudo•kan shudokan.nl
17:30 - 18:30 u	Taekwondo (>12 jr)	Stichting Taekwondo Eddeane taekwondo-eddeane.nl	20:00 - 21:00 u	Aikido (>18 jr)	Budo Akademie Shudo kan shudokan.nl	20:00 - 21:00 u	Korean Kickboxing (>12 jr)	Taekwon-Do IN NAE DO KWAN itf-taekwondo.nl
13:00 - 14:00 u	Tai Chi (>18 jr)	School voor Tai Chi Chuan itcca.nl/utrecht	20:00 - 21:30 u	BJJ/Grappling (>18 jr)	UKV de Halter dehalter.com	19:00 - 21:00 u	Kung Fu en Vechtsport Bootcamp (Zuai) (>12 jr)	Touchée touchee.nl
MAANDAG 19 JANUARI			12:45 - 13:45 u	Capoeira (5-12 jr)	Planeta Capoeira planetacapoeira.nl	18:00 - 19:00 u	Kung Fu Kidz (8-12 jr)	Sportschool Van den Berg sportschoolvandenbergnl
20:00 - 21:00 u	Aikido (>18 jr)	Jiki Shin Kan jikishinkan.org	18:00 - 20:00 u	Karate (5-18 jr)	Karate Team Boelbaai karateteamboelbaai.nl	19:00 - 20:00 u	Nunchaku-do (6-14 jr)	Kisport/Tjamie sports jamilchami.nl
20:30 - 22:00 u	Aikido (>18 jr)	NCAC Leidsche Rijn aikidoinleidscherijn.nl	20:00 - 22:00 u	Ki-Aikido (>18 jr)	Ki-Aikidovereniging Utrecht kiaikidoutrecht.nl	17:00 - 21:00 u	Taekwondo (alle leeftijden)	Kisport/Tjamie sports jamilchami.nl
19:30 - 21:00 u	Aikido (>16 jr)	Sanshinkai Aikido Utrecht utrecht.sanshinkai.eu	16:00 - 17:00 u	Kids Self Defense (8-12 jr)	Reflex BMC Krav Maga Utrecht reflex-bmc.nl	18:00 - 19:00 en	Worstelen (5-18 jr)	UKV de Halter dehalter.com
19:00 - 20:30 u	Chi Kung Shaolin Kung Fu Tai Chi Chuan (alle leeftijden)	Shaolin Kungfu en Tai Chi shaolin.nl	19:00 - 20:00 u	Krav Maga (12-18 jr)	School voor Tai Chi Chuan itcca.nl/utrecht	19:00 - 20:15 u		
19:30 - 21:30 u	Kempo / Kung Fu (alle leeftijden)	Kempo Vereniging Shaolin Ch'uan Fa chuan-fa.nl	18:00 - 19:00 u	Tai Chi (>18 jr)	School voor Tai Chi Chuan itcca.nl/utrecht	ZATERDAG 24 JANUARI		
19:00 - 22:00 u	Shaolin Kempo (>12 jr)	Kempo school Bushido kempo-bushido.nl	16:45 - 18:00 u	Thaiboksen voor vrouwen (5-12 jr)	Stichting Fighting4Power fighting4power.com	09:00 - 10:00 u	TKD-Tigers (3-6 jr)	Odaijini Defence odaijini.nl
09:30 - 10:30 u	Thaiboksen voor vrouwen (>12 jr)	Stichting Fighting4Power fighting4power.com	20:30 - 22:00 u	Wing Chun en Nunchaku-do (>18 jr)	Sportschool Van den Berg sportschoolvandenbergnl	10:00 - 11:00 u	Taekwondo (5-12 jr)	Odaijini Defence odaijini.nl
19:15 - 20:30 u	Thaiboksen voor vrouwen (>12 jr)	Stichting Fighting4Power fighting4power.com				11:00 - 12:00 u	Kids Streetdefence (5-12 jr)	
16:30 - 17:15 u	TKD Cool Kids (3-5 jr)	Taekwon-Do IN NAE DO KWAN itf-taekwondo.nl				15:00 - 16:30 u	Wudao Kungfu (alle leeftijden)	Wudao Kungfu vereniging wudao.nl
20:30 - 22:00 u	Wing Chun Kung Fu (>18 jr)	Sportschool Van den Berg sportschoolvandenbergnl						