

ASTRUMWEEK 1

CURSUS BODYPUMP

MAANDAG & WOENSDAG

Bodypump is een les Mills programma waarbij alle spiergroepen uitgebreid aan bod komen. De intensiteit van de training is voor iedereen zelf te bepalen door middel van de zwaarte van de gewichten op de barbell (stang). Er worden, tijdens opzweepende muziek, veel herhalingen gemaakt met relatief weinig gewicht. De training is gericht op spierversteving, afslanken en behoud van spiermassa. De combinatie van een hoog energieverbruik en het verstevigen van de spieren, maakt het de ideale training om snel "in shape" te komen.



CURSUS BLACK BELT COMBAT HAPKIDO

DONDERDAG

Combat Hapkido is een moderne Koreaanse zelfverdedigingskunst die o.a. technieken vanuit het leger en politie toepast waardoor men zichzelf leert te verdedigen tegen dreigende/ geweldssituaties vanuit het dagelijks leven.

Naast de bekende stoot en traptechnieken richt Combat Hapkido zich op klem- en controletechnieken, werp- en grondtechnieken en de vele variatie in (ki) drukpunten. Uiteraard komt het verdedigen tegen verschillende wapens ook uitvoerig aan bod. Het bovenstaande curriculum maakt dat Combat Hapkido uniek is in zijn soort.



Algemene voorwaarden van de cursussen:

Cursus Bodypump:

Bodypumpinstructeur worden volgens het Les Mills programma? Ja, dat kan!! Vul je CV aan met een extra certificering.

Indien je in aanmerking wilt komen voor een certificering zal naast het trainen ook lesgeven aan bod komen.

Omvang : 13 ochtenddelen incl. LES MILLS examen.
Kosten :
Deelnameniveau : iedereen vanaf leerjaar 2.

Certificering:

-Het is mogelijk om een schooldiploma te verdienen in bodypump (geen externe examinering)

-Het is mogelijk om een externe certificering van Les Mills te verdienen als bodypumpinstructeur (wel externe examinering)

Cursus Combat Hapkido:

Combat Hapkido is ontwikkeld door Grandmaster John Pellegrini en een, door de Koreaanse overheid (Ministerie van Cultuur), erkende Hapkido stijl. Daarnaast heeft Combat Hapkido ook de erkenning van de World Ki Do Federation, onder leiding van GM. Sun Seo (1e leerling van de grondlegger van het Hapkido).

Door deel te nemen aan deze intensieve cursus krijg je de mogelijkheid om je **zwarte band** te behalen in Combat Hapkido.

Omvang : -8 ochtenddelen tijdens de Astrumweken
-8 avondmomenten (maandag of woensdagavond)
Kosten :
Deelnameniveau : Iedereen vanaf leerjaar 2.

Certificering die je behaald:

- 1e dangraad/ zwarte band Combat Hapkido
- 1e Dangraadpas
- Erkenning van de Internationale Combat Hapkido Federatie (ICHF) en het Koreaanse ministerie van Cultuur (World Ki Do Federation)
- 1 jaar lidmaatschap ICHF

Video over Combat Hapkido:

<https://www.youtube.com/watch?v=cXz1-3cuwWQ>

De vrijdag in de ASTRUMWEEK



Vrijdag
08:30 – 12:00 uur

8:30 – 9:30 uur
Toets moment.

9:30 – 11.30 uur
Informatieve mededelingen.
&
Onder begeleiding werken.

11:30 – 12.00 uur
Gezamenlijke pauze



Vrijdag
12:00 – 14.00 uur

12:00 – 14.00 uur
Lekker gezamenlijk sporten om
Astrumweek 1 te beëindigen
door middel van een toernooi.

Het toernooi wordt vormgegeven
door middel van het
klok opschuifstelsel.

Tijdens het toernooi zul je met
het team hier een aantal vragen
over moeten beantwoorden.

