



Kata & kumite  
Stoten, trappen & weringen



@NakalmaMontfort

**Op zoek naar een nieuwe sport/hobby?**  
Kom eens kijken bij Kyokushin Karate Do Naka Ima!



**Nu 2 lessen gratis!**

Discipline, respect & plezier

Uiterste, waarheid & samenwerken

Lichamelijke conditie, kracht & balans

**Wij dagen jou uit!**



Iedere dinsdag & donderdag

Sporthal "De Koeweide" Montfort

Jeugd 6 t/m 12 jaar

18:45 – 19:45

Jeugd vanaf 13 jaar & volwassenen

19:45 – 21:00

**Meer informatie**

Sensei Frank Richter (4<sup>e</sup> dan)  
Senpai Wendy Simons (2<sup>e</sup> dan)

06-31938352  
06-21993487

frank.nakaima@hotmail.nl  
wendysimons@home.nl

# Kyokushin Karate Do Naka Ima

Naka Ima is in 2009 opgericht door sensei Frank en senpai Wendy, met als doel het promoten en onderwijzen van kyokushin, een sport die een leven lang beoefend kan worden.

De dojo is aangesloten bij de NKKO/KWF. Hierdoor kan er naast de reguliere trainingen en buitentrainingen ook regelmatig worden deelgenomen aan wedstrijden en evenementen, zoals het internationale zomerkamp en de centrale trainingen op Papendal.



De trainingen bij Naka Ima worden gegeven onder leiding van sensei Frank, 4<sup>e</sup> dan kyokushin karate. Sensei Frank heeft bijna 50 jaar ervaring in het kyokushin karate en is in het bezit van het rijkserkende Leraar Martial Arts (LMA 3) diploma. Daarnaast is hij internationaal hoofdscheidsrechter en instructeur tijdens de zomerkampen van de NKKO op Papendal.

Tijdens de trainingen wordt hij ondersteund door senpai Wendy (2<sup>e</sup> dan), senpai Britt (1<sup>e</sup> dan) en senpai Robert (1<sup>e</sup> dan). In het dagelijkse leven heeft senpai Wendy ruim 20 jaar voor de klas gestaan in het primair onderwijs en werkt ze momenteel als intern begeleider. Haar pedagogische en didactische vaardigheden komen dan ook goed van pas tijdens het lesgeven in de dojo. Senpai Robert is daarnaast ook in het bezit van de 2<sup>e</sup> dan jiu jitsu en 1<sup>e</sup> dan shotokan karate.

Kom een keer kijken of meedoen tijdens de trainingen! Heb je nog vragen? Of interesse in bijvoorbeeld een weerbaarheidstraining? Stuur gerust een e-mail of bel en vraag eens naar de mogelijkheden.