

# MARTIAL MINDFULNESS

MAATWERK TRAININGEN



- privé training

- duo training

- small group training

## MARTIAL MINDFULNESS

Mindfulness wordt vaak geassocieerd met meditatie of stilzitten op een kussentje, terwijl dit maar een klein onderdeel is van de totale leer. En de meeste mensen denken bij martial arts aan zelfverdediging, maar martial arts is veel breder dan dat.

Het doel van Martial Mindfulness is om via het beoefenen van martial arts de verbintenis tussen lichaam en geest te versterken, de fysieke en mentale weerbaarheid te verhogen en condities te scheppen om in volle aandacht in het hier en nu te zijn.



# MARTIAL MINDFULNESS MAATWERK

## Personal training & kleine groepstrainingen

### Intake

Ieder mens en iedere groep is anders. Daarom bespreken we tijdens de (gratis) intake eerst jouw/jullie wensen. Op basis daarvan stellen wij een uniek maatwerk traject samen dat tussentijds ook altijd weer aangepast kan worden.

### Maatwerk

Wil je bij aanvang bijvoorbeeld vooral meer leren over zelfverdediging, maar besluit je in een later stadium dat je je liever wilt richten op de ethetische vormen van martial arts? Geen probleem. Of misschien ben je in het begin vooral op zoek naar meer innerlijke rust en kom je er gaandeweg juist achter dat je vooral rustig wordt van fysiek hard bezig zijn? Dan richten we de training daarop in. Zijn jullie met z'n tweeën of met een groep, dan gaan we op zoek naar een gulden middenweg.

Maar let op; in alle trainingen is het primaire doel om met behulp van martial arts lichaam en geest te verbinden, het bewustzijn te verhogen en de juiste condities te scheppen om in het hier en nu te komen.

Elke training duurt 60, 90 of 120 minuten (afhankelijk van jouw of jullie wensen).

### Proefles

Voor een eenmalige proefles (60 minuten) kunt u een afspraak maken. Een proefles vindt in Nijmegen plaats.

De kosten voor een proefles bedraagt 75 euro (incl.btw). De kosten van de trainingslocatie voor deze proefles zijn inbegrepen bij de prijs.

## Locatie

De trainingen vinden plaats op onze trainingslocatie in Nijmegen of op een door jou zelf gekozen locatie bij jou in de buurt. Dit kan b.v. een ruimte zijn bij jou op het werk, een sportzaal in de buurt of bij jou thuis. Informeer vooraf waar een ruimte aan moet voldoen.

## Trainer

De trainingen worden gegeven door Lex Opdam (pagina 4).

## Tarieven<sup>1</sup>

### *Personal training*

Privé training	€ 70,-	p.p. per uur
Duo training	€ 35,-	p.p. per uur

### *Small group training*

3 personen	€ 30,-	p.p. per uur
4 personen	€ 25,-	p.p. per uur
5 personen	€ 20,-	p.p. per uur
6 personen	€ 17,50,-	p.p. per uur
7 personen	€ 15,-	p.p. per uur
8 personen	€ 12,50,-	p.p. per uur

Alle prijzen zijn inclusief BTW.

Voor groepen van meer dan 8 personen kunt u contact opnemen voor een offerte.

## Strippenkaarten

We werken met vier soorten strippenkaarten:

<sup>1</sup>Indien de trainingen plaatsvinden op onze locatie in Nijmegen-Noord dan zijn de tarieven inclusief zaalhuur. Indien een andere locatie wordt gekozen, dan dien je hier zelf zorg voor te dragen en is dit voor eigen rekening

4 uur (4 x uurtarief)

20 uur (15% korting)

8 uur (10% korting)

40 uur (20% korting)

De strippenkaarten kunnen naar wens verdeeld worden in trainingen van 60, 90 of 120 minuten en dienen vooraf betaald te worden.

Voor zowel de Personal training (Privétraining en Duo-training) en Small group training (3-8 personen) geldt dat de betaling (zie strippenkaart) voor alle individuele deelnemers door 1 persoon in één keer wordt overgemaakt op rekeningnr. NL60 INGB0002161361, t.n.v. 'AC Opdam' o.v.v 'Martial Mindfulness', aantal uren en periode.

### Reiskosten

Indien je naar onze trainingslocatie komt, dan zijn er uiteraard geen reiskosten die je voor de trainer hoeft te betalen. Kies je voor een trainingslocatie bij jou in de buurt dan zijn de eerste 30 minuten van de totale (heen en terug) reistijd voor onze rekening. Daarna zijn de reiskosten €1,00 (incl. btw) per minuut.\*

### Inboeken datum/tijdstip en locatie

De trainingen kunnen op beschikbaarheid van de trainer en trainingslocatie worden ingeboekt. Deze beschikbaarheid is samen met de trainer te bepalen.

Algemene beschikbaarheid trainer (onder voorbehoud):

Maandag	tussen 09.00 - 16.30 uur
Donderdag	tussen 19.00 - 22.00 uur
Vrijdag	tussen 09.00 - 22.00 uur
Zaterdag	tussen 09.00 - 17.30 uur
Zondag	tussen 09.00 - 17.30 uur

\* Berekening vindt plaats via de ANWB-routeplanner met de snelste autoroute vanaf postcode 6515 AA Nijmegen van en naar de betreffende trainingslocatie.

## Over de trainer Lex Opdam

Sinds vele jaren geeft Lex les in martial arts (krijgskunst) en begeleidt hij mensen om sterker in contact te treden met hun aard en kernkwaliteiten. Hierbij gebruikt hij het lichaam als meest directe en eerlijke instrument en krijgskunst als middel voor persoonlijke ontwikkeling.

Begin jaren '80 is Lex Opdam begonnen met het bestuderen en beoefenen van verschillende Westerse en Oosterse krijgskunsten en heeft hij getraind met en onder diverse leraren en grootmeesters.

Vanaf 1988 begon Lex met het lesgeven in martial arts in binnen- en buitenland.



In 1993 werd hij landsvertegenwoordiger en hoofdinstructeur van de International Meibukan Goju-ryu Karate-do Association.

Door persoonlijk en werkgerelateerd onderzoek heeft hij in de loop van de jaren militaire en positionele confrontatiesystemen leren kennen en beroepsmatig gewerkt met gevaarsbeheersing.





Wil je meer weten over de achtergrond van Lex Opdam dan kan je een interview met hem lezen gepubliceerd in het Amerikaanse martial arts magazine 'Masters', of wil je Lex in actie zien en meer weten over zijn martial arts school in Nijmegen, ga dan naar:

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



# Martial arts gerelateerde CV van Lex Opdam

## Dojo leider martial arts (Sensei)

- Nijmegen 1993 tot heden
- Malden 90's
- Groesbeek 90's
- Millingen 90's

## Internationale en nationale trainer

- Karate
- Zelfverdediging
- Fitness

## Boek 'Karate Goju ryu Meibukan'

- Auteur (ISBN 978-1-933901-29-9)

## 'Krijgskunst in Organisaties'; management training

- Trainer
- Conceptontwikkelaar

## Stg. Nederlandse School voor Krijgskunst

- Voorzitter
- Kennismakelaar

## International Meibukan Goju-ryu Karate-do Association

- Chief-instructor voor Nederland
- Branche-representative voor Nederland
- Europees adviseur

## Martial arts tijdschrift

### 'Meibukan Magazine'

- Oprichter
- Hoofdredacteur

## Stg. Meibukan Goju-ryu Karate-do Nederland

- Voorzitter
- Hoofdinstructeur
- Directeur Technische commissie
- Directeur Examen Commissie

## Stg. Meibukai Nijmegen

- Project Manager
- Trainer

## Studie en training martial arts

### Primair:

- Okinawan karate-do (Goju-ryu)

### Secondair:

- Russisch Systema
- Okinawa kobudo
- Japans karate-do
- Pencak Silat
- Judo
- Aikido
- Kickboxen
- Kung fu
- Militaire- en politiegerelateerde combat systemen
- Omgang met professionele politionele wapens

## Gerelateerde ervaringen / cursussen

- Fitness trainer (NSF)
- Persoonsbeveiliging (ECABO/SVPB)
- Politiedocent IBT
- Sporttrainer voor Parkinson (ParkinsonNet)
- Tai Chi
- Qi Gong
- Shiatsu
- Sportmassage
- Eerste Hulp
- Yoga
- Neurolingvistisch programmeren
- Meditatie
- Krachttraining
- Competitief sportkarate: kumite and kata

## Martial arts graden en titels o.a.:

- Renshi (Okinawa karate 'expert')
- Rokudan (6e Dan zwarte band) Goju-ryu karate

## Bezochte landen voor martial arts studie, training, workshops en doceren

- Nederland
- Israël
- Canada
- België
- Frankrijk
- Japan
- United States
- Duitsland
- Engeland
- Oostenrijk

Overige: [LinkedIn](#)



# Algemene voorwaarden maatwerk

## Offertes en opdrachten

1. Een offerte van Martial Mindfulness is geheel vrijblijvend en heeft een geldigheid van 3 weken (tenzij in de offerte anders aangegeven). Verlenging van deze termijn is in overleg mogelijk.
2. Een opdracht ontstaat als je mondeling of schriftelijk akkoord geeft op een offerte. Een getekende opdrachtbevestiging bevestigt de opdracht.

## Aansprakelijkheid

3. Je mag verwachten dat Martial Mindfulness zich zal inspannen de overeengekomen werkzaamheden naar beste inzicht en vermogen en in overeenstemming met de eisen van goed vakmanschap te verrichten. Deze verplichting heeft het karakter van een inspanningsverplichting omdat Martial Mindfulness geen garantie geeft met betrekking tot het resultaat van de geleverde diensten.
4. Martial Mindfulness gaat uiterst zorgvuldig om met alle door jouw verstrekte vertrouwelijke informatie. Martial Mindfulness is niet aansprakelijk voor schade die wordt veroorzaakt door onvolledige of gebrekkige gegevens, die jij beschikbaar hebt gesteld.
5. Martial Mindfulness is nimmer aansprakelijk voor indirecte schade zoals winstderving.
6. De maximale aansprakelijkheid van Martial Mindfulness is beperkt tot de hoogte van het bedrag van de betreffende opdracht.

## Facturering

7. De wijze van facturering van fixed price-opdrachten wordt in de offerte verwoord. Indien dit niet expliciet is opgenomen geschiedt declaratie in evenredige delen, maandelijks achteraf.
8. Facturering van werkzaamheden op basis van nacalculatie geschiedt maandelijks achteraf.
9. In het factuurbedrag is door Martial Mindfulness reeds 21% BTW verwerkt.
10. Bezwaren tegen een factuur van Martial Mindfulness dient u binnen twee weken na factuurdatum schriftelijk te melden; na deze termijn wordt je geacht te zijn ingestemd met de factuur.
11. De betalingstermijn bedraagt veertien dagen na factuurdatum.

## Annuleren

12. Bij annulering langer dan vier weken voor aanvang van de opdracht brengt Martial Mindfulness jou geen kosten in rekening. Bij annulering tussen vier en twee weken voor aanvang van de opdracht

brengt Martial Mindfulness 25% van het offertebedrag in rekening, tenzij de opdracht binnen 2 maanden na de oorspronkelijke datum alsnog start. Bij annulering binnen twee weken brengt Martial Mindfulness 75% van het offertebedrag in rekening.

13. Indien een opdracht door ontoerekenbare tekortkomingen door Martial Mindfulness moet worden geannuleerd, zullen wij ons maximaal inzetten voor vervanging of voor een alternatieve planning op zo kort mogelijke termijn. Martial Mindfulness is echter niet aansprakelijk voor eventuele schade die uit annulering om deze reden voortvloeit.

#### Overig

14. Martial Mindfulness zal vertrouwelijk omgaan met jou als klant en zonder uw expliciete toestemming geen bekendheid geven van jouw deelname aan trainingen.

15. Het intellectuele recht van concepten van Martial Mindfulness blijft ten alle tijden eigendom van Martial Mindfulness.

16. Afwijkingen van deze leveringsvoorwaarden gelden slechts wanneer deze schriftelijk en uitdrukkelijk zijn overeengekomen.



Martial Mindfulness  
KvK 69480761  
IBAN NL60 INGB 0002161361  
PT @ martialmindfulness.nl\*

*“MINDFULNESS IS THE GOAL OF  
MARTIAL ARTS AND  
COMBAT IS A SIDE EFFECT”*

*\*I.v.m. spam is het emailadres in dit digitale document niet aan elkaar geschreven. Het emailadres dient u echter wel aan elkaar te schrijven. Dit betekent dat "PT" direct wordt gevolgd door het @ teken en hiernavolgend de "m" direct na het @ teken wordt geplaatst.*