

Infoblatt Maru Dojo

Herzlich Willkommen im Maru Dojo!

Um Neu – Mitgliedern den Start in unser Angebot noch einfacher zu machen, haben wir die folgende Tipps zusammengestellt.

Kampfkunst und Gesundheit begegnen

Die Verknüpfung von Kampfkunst und Gesundheit liegt uns sehr am Herzen. Es gehört darum zu unserer Philosophie, dass sich die Mitglieder frei in allen Angeboten bewegen können. Jederzeit ist auch ein Schnuppern in anderen Disziplinen möglich. Eine Voranmeldung ist nicht nötig.

Training und Therapie

Die Therapeuten des Maru Dojos sind ein wichtiger Bestandteil des Teams. Sie können bei Fragen zum Bewegungsapparat oder bei Behandlungswunsch jederzeit kontaktiert werden. Bei akuten Beschwerden geben sie wenn immer möglich gerne auch spontan vor Ort Auskunft und können entscheiden, ob eine Behandlung oder sogar ein Arztbesuch angebracht ist. Visitenkarten mit den Kontaktangaben liegen im Sekretariat auf (Holzkiste mit Schubladen).

Dem Team und den Mittrainierenden begegnen

Wir legen Wert auf Begegnungen während und neben dem Training. Darum steht allen Mitgliedern der Aufenthaltsraum mit Getränken, Riegeln, Kaffeemaschine und Teekoher zur Verfügung. Auch wenn im Sekretariat gearbeitet wird, kann man sich hier frei bewegen.

Damit der Raum für alle einladend bleibt, bitten wir darum, hier keine persönlichen Sachen wie Kleider oder Taschen zu deponieren und verwendetes Geschirr auf dem weissen Gestell zu deponieren.

Das Gassnerareal und die Aare geniessen

Insbesondere im Sommer bietet unsere Terrasse eine Erweiterung dieses Raumes. Der schnell angeheizte Gasgrill kann nach einer kurzen Einführung frei benutzt werden. Gerne kann man vor oder nach einem Training hier verweilen und die Sonne geniessen. Nach der Nutzung bitten wir darum, den Grill zu reinigen und Abfall nicht auf der Terrasse liegen zu lassen, sondern den Abfallkübel im Aufenthaltsraum zu benutzen.

Getränke und Riegel

Gegen einen Unkostenbeitrag bieten wir im Aufenthaltsraum Sportler – Nahrung und Getränke an. 10-er – Karten für Getränke sind im Sekretariat erhältlich und können beim Kühlschrank abgestempelt werden. Einzelne Getränke können in der blauen Kasse beglichen werden.

Trinkflaschen im Trainingsraum

Auch in den beiden Trainingsräumen sind Trinkflaschen erlaubt. Wir bitten aber, die dafür vorgesehenen Plätze zu Nutzen:

Dachstock: schmale Ablage beim Lavabo und kleines USM - Möbel.

Tatami 1. Stock: Steinboden bei der Betonsäule, Durchgang zu den Therapie-Räumen freihalten

Persönliche Gegenstände und Garderobe

Im Dachstock bietet das grosse USM – Möbel viel Stauraum für Taschen und Wertgegenstände. Trainierende im oberen Dojo bitten wir, ihre Kleider bei grossem Andrang in einem USM - Fach zu deponieren.

Im unteren Trainingsraum sind Garderoben – Schränke zur festen Miete aufgestellt. Wer einen Schrank für sich reservieren möchte, bezahlt 20.- Franken pro Monat.

Fundgrube

Vergessene Gegenstände bewahren wir auf. Die Fundgrube befindet sich ebenfalls im grossen USM – Möbel (Unterster Schubladenstock, erste und zweite Schublade von links).

Sauberkeit

Gepflegte und saubere Räume sind uns ein grosses Anliegen. Toiletten, Duschen, Garderoben und alle weiteren Räumlichkeiten werden regelmässig gereinigt, Matten und Trainingsgeräte mit Desinfektionsmittel behandelt. Sollten dennoch Beanstandungen nötig sein, bitten wir um Information der Trainingsleiter oder des Sekretariats. Auch wenn etwas kaputt geht oder defekt ist, bitten wir um eine Meldung. Ausser bei mutwilliger Beschädigung stellen wir nie Rechnung für Reparaturen.

Zufahrt und Parkplätze

Das Maru Dojo verfügt nur über eine beschränkte Anzahl Parkplätze. Diese befinden sich nach Einfahrt im Gassnerareal hinten links und sind gedeckt. Überall sonst im Areal ist das Parkieren nur für 15 Minuten erlaubt. Ab 18:00 Uhr gilt beim Privatweg des Vermieters (Uferweg 10) ein Fahrverbot, welches strikt einzuhalten ist (Busse und Verfahrenskosten, Kamera). Der Privatweg muss über den Fussweg direkt an der Aare umfahren werden. Wer mit dem Auto kommt, benutzt besser die Parkplätze am Kopf der Lorraine – Brücke und geht dann zu Fuss die Treppe hinunter, welche direkt zum Gassnerareal führt.

Kampfkunst und Etikette

Offenheit, Respekt und Verbindlichkeit haben in den Kampfkünsten oberste Priorität. So sind alle LehrerInnen und AssistentInnen bemüht, Mitgliedern entsprechend zu begegnen. Der Mix zwischen westlicher Kultur und alter asiatischer Tradition gelingt mühelos, wenn man sich achtsam verhält. Die «Dojokun» geben Auskunft zum traditionellen Teil und sind auf Wunsch im Sekretariat erhältlich. Die beiden Trainingsleiter Marko Marffy und Amir Gharatchedaghi werden mit «Sensei» angesprochen. Dieser Titel steht in der japanischen Kultur für «Lehrer» oder «Meister».

Training

Es gehört zur Etikette, dass man mit sauberen Sachen und gewaschenen Füßen übt. In allen Kampfkunst – Formen darf wegen Verletzungsgefahr kein Schmuck wie Ringe, Halsketten, Anhänger oder metallische Haarspangen getragen werden. Ausserdem müssen Finger- und Zehennägel kurz geschnitten sein. Im Karate Do und Kobudo ist zum Ablegen der ersten Prüfung das Tragen eines entsprechenden Gi's (Trainingsanzug) Pflicht. Bis dahin kann in bequemer Trainingskleidung trainiert werden. Im Kobudo wird ab dem Bestehen der ersten Prüfung mit eigenen Waffen trainiert. Schutzausrüstung wird Einsteigern in den entsprechenden Disziplinen zur Verfügung gestellt. Aber auch hier gilt die Regelung, dass die Trainierenden nach spätestens drei Monaten mit eigener Ausrüstung trainieren.

Ausrüstung

Eigene Schützer, Trainingsbekleidung und Waffen sind im Maru Dojo erhältlich. Amanda Koller gibt gerne Auskunft.

Sauna

Aktive Erholung gehört zu jedem seriösen Training. Mitgliedern des Vereins Maru Dojo steht darum die Sauna im ersten Stock zur freien Verfügung. Wer keine eigenen Tücher dabei hat, kann diese für 5.- Franken ausleihen. Die Benützung ist gratis und nach einer kurzen Einführung jederzeit möglich. Reservationen können via E-Mail gemacht werden. Ist die Sauna nicht besetzt, kann sie auch spontan genutzt werden (Aufwärmzeit ca. eine Stunde).

Bei weiteren Fragen steht das Maru Dojo Team gerne zur Verfügung.

Viel Spass im Maru Dojo!