

Weerbaarheidscursus !



Durf jij een te maken ??????



Zelfverdediging voor jeugd.

Wat kun je doen als je op school gepest wordt, je te maken krijgt met agressief gedrag en wat om je veilig te voelen in eigen huis ?

Via onze cursus weerbaarheid voor jeugd leren wij jullie het hanteren van een aantal basisprincipes voor het goed inschatten en reageren op dergelijke situaties. Behalve het aanleren van een aantal zelfverdedigingstechnieken, is er veel aandacht voor houding en uitstraling. D.m.v. rollenspelen wordt je geleerd hoe je je stem moet gebruiken en hoe te reageren.

Wij starten binnenkort op vrijdag van 17:00 tot 18:00 uur een nieuwe cursus (zodra de groep groot genoeg is).

De lessen bestaan uit 9 lessen in het sportcentrum en 1 les wordt gegeven in een buitensituatie.

Indien u interesse heeft, neemt u dan contact op met het sportcentrum. U kunt ons altijd bellen op telefoonnummer **2129194.**

