Rots en *Water*-training

Psychofysieke weerbaarheidstraining
voor jongens en meiden van 8 t/m 10 jaar

Deze training is een mengvorm van sport, zelfverdediging, sociale vaardigheid en weerbaarheid. M.b.v. sport, spel en oefeningen leer je zelfvertrouwen ontwikkelen en word je bewust van je eigen kracht en kunnen. Wat kan ik, wat wil ik en wat doe ik. Rots en Water word in een gymzaal gegeven. In 8 bijeenkomsten leer je op een plezierige en actieve manier o.a.:

- sterk te staan, bewust zijn van je lichaamshouding
- voor jezelf en anderen op te komen, bijvoorbeeld in pestsituaties
- je ademhaling te gebruiken in lastige situaties
- beter concentreren, focussen
- jezelf beheersen
- grenzen aanvoelen en aangeven
- onafhankelijk op te stellen (Rots) en eigen keuzes maken, omgaan met groepsdruk
- hoe met anderen samen te werken, samen te spelen, samen te leven (Water)

Start: Vanaf 8 mei t/m 26 juni 2019– 8 woensdagen van 14.00 tot 15.00 uur.
Locatie: Gymnastieklokaal Paradijslaan (Bonifaciusschool), Alphen aan den Rijn.
Kosten: 145,- euro voor 8 bijeenkomsten (min. 6 /max. 8 kinderen).

Aanmelden en informatie:
Mariska Kers 06-43928342
www.spinsels-weerbaarheid.nl

Kvk-nr: Spinsels Weerbaarheid-52871223.