Kiezel en *Druppel*-training

(Methode A)

Psychofysieke weerbaarheidstraining
voor jongens en meisjes 5 tot en met 7 jaar

Deze training is een mengvorm van sport, spel, sociale vaardigheid en weerbaarheid. Kinderen leren samen met hun ouder/verzorger spelenderwijs sociale vaardigheden aan door spel en oefeningen. De oefeningen zijn gericht op vaardigheden en bewustwording die passen bij de leeftijd. De lessen worden in een gymzaal gegeven. In 8 bijeenkomsten leren ouder en kind op een plezierige en actieve manier o.a.:

- Houding, stevig staan, schoppen en heel veel voetspelletjes
- Ogen, wat zie ik, hoe kijk ik, focus
- Stem, hoe klink ik, durf ik te klinken
- Houding, in beweging en ontspanning (kindermassage, kindermeditatie)
- Eigenwaarde, aan iets leuks denken, talenten
- Kracht, verschillende manieren van kracht ervaren
- Kiezen en samenwerken.

Start: Vanaf 26 november t/m 28 januari 2020 – 8 dinsdagen van 16.00 tot 17.00 uur.
Locatie: Gymnastieklokaal Lupinesingel, Alphen aan den Rijn.
Kosten: Totaal €145,- voor 8 bijeenkomsten (max. 6 kinderen en hun ouder/verzorger).

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

Kvk-nr: Spinsels Weerbaarheid-52871223.