



# 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 8 mei t/m 3 juli 2025 - 8 donderdagen van 16.00 tot 17.00 uur.

**Locatie:** Gymnastieklokaal Batenstein, Alphen aan den Rijn.

**Kosten:** Totaal €210,- voor 8 bijeenkomsten (max. 6 kinderen en hun ouder/verzorger).

**Aanmelden en informatie:**  
Mariska Kers 06-43928342  
[www.spinsels-weerbaarheid.nl](http://www.spinsels-weerbaarheid.nl)

Kvk-nr: Spinsels Weerbaarheid-52871223.