

Cursus Zelfverdediging en Weerbaarheid 2021

Meiden 13 t/m 16 jaar

De cursus wordt georganiseerd door het Sport- en Bewegteam in de gemeente Renkum samen met Arends Sportcentrum.

Bij Arends Sportcentrum werken we aan de persoonlijke ontwikkeling. Tijdens de lessen werken we aan pedagogische, functionele en sociaal-emotionele aspecten. We wisselen technieken af met spelletjes. In elke les komen er verschillende onderwerpen aan bod zoals: respect, samenwerken, omgaan met winnen en verliezen, weerbaarheid en plezier. Tijdens deze zelfverdediging en weerbaarheid cursus van acht weken leer je verschillende technieken. Deze technieken zullen ervoor zorgen dat je steviger in je schoenen komt te staan. We zullen verschillende situaties nabootsen waar je verbaal en non-verbaal op leert reageren.

Doe jij ook mee?

De cursus is voor meiden van 13 tot en met 16 jaar. Kosten € 15,- (je betaalt bij de eerste les). Voor meiden met de Gelrepas is deelname gratis.

Wat gaan we doen?

- Versterken van communicatie- en sociale vaardigheden
- Fysiek bewuster worden
- Sterker in je schoenen komen te staan
- Leren grenzen en gevoel aan te geven
- Afweertechnieken
- Bevrijdingstechnieken
- Stoot- en traptechnieken

Locatie: Utrechtseweg 147, 6862 AH Oosterbeek

Data: Dinsdag van 18.15 - 19.15 uur

11, 18, 25 mei

1, 8, 15, 22, 29 juni

Aanmelden

Kijk voor meer informatie en aanmelden op

www.sportenbeweegteamrenkum.nl

Meer informatie of vragen? Bel met buurtsportcoach Hans Kap op 06 - 51 63 94 30 of stuur een mail naar spportenbeweegteamrenkum.nl

