

## WEERBAARHEID TRAINING DONDERDAG

Kom voor jezelf op! Een beproefde methode om je eigen weerbaarheid te vergroten (geloof in je eigen kracht) en tegelijkertijd anderen respectvol te behandelen

### INFORMATIE

Wie: groep 4 - 8  
Leeftijd: 7 - 12 jaar

Data: donderdag 26 september, 3, 10, 17, 24 oktober,  
herfstvakantie, 7, 14 november

Tijd: 14:45 - 15:45 uur, de kinderen worden direct na school opgevangen door Sil in de speelzaal. Ze kunnen dan een tussendoortje eten, wat drinken en starten daarna met de workshop

Kosten: € 105,- (7 lessen)

De workshop gaat alleen door bij genoeg aanmeldingen.

### CONTACT

Voor meer informatie en het aanmelden voor deze Weerbaarheidstraining workshop kun je mailen naar:

[www.top-skills.nl/KCK](http://www.top-skills.nl/KCK)



## SIL

Mijn naam is Sil en al sinds ik jong ben houd ik van sporten en bewegen, maar als jongen vond ik het soms moeilijk om voor mezelf op te komen. Vandaar dat ik super enthousiast ben over deze weerbaarheidsworkshop en leer ik je graag alles over zelfverdediging. Je krachtig voelen, verdedigen, grenzen aangeven, val breken, geheime trucjes, je komt ze allemaal tegen op onze reis.

Onderwerpen die we gaan meenemen:

- opkomen voor jezelf
- leren aangeven wat je wel en niet prettig vindt
- rekening houden met een ander
- het aanleren van verdedigingstechnieken

Kortom een gebalanceerde mix van vechtkunsttechnieken, sociale vaardigheid oefeningen, agressieregulatie en anti-pest tips!