



Cursus zelfverdediging en weerbaarheid

Word sterker, zelfverzekerder en leer jezelf te verdedigen!

Een cursus van 8 weken, speciaal voor kinderen van 8 t/m 12 jaar.
Vanaf woensdag 30 oktober, 15.45 - 16.45 uur. Gymzaal van
Spaenweg 11, Oosterbeek. Deelname is €20* voor 8 weken.



Tim van Guilik, buurtsportcoach Sport- en Bewegteam Renkum,
t.van.guilik@renkum.nl of 06 - 51 95 14 85.

*voor kinderen met een Gelrepas is deelname gratis.

**Sport- en
Bewegteam**

**Gemeente
Renkum**

Cursus zelfverdediging en weerbaarheid

Wil jij meer zelfvertrouwen en leren hoe je jezelf kunt beschermen? Doe dan mee met onze cursus zelfverdediging en weerbaarheid! Hier leer je op een leuke manier:

- Hoe je stevig in je schoenen staat
- Stoere stoot- en traptechnieken
- Slimme afweertechneken
- Bevrijdingstechnieken om jezelf uit lastige situaties te redden
- Wat je kunt doen als iemand agressief is
- Veilig leren vallen zonder pijn
- Sterker worden in je communicatie - met en zonder woorden!

Kom en ontdek hoe krachtig jij kunt zijn! We gaan van start vanaf woensdag 30 oktober t/m 18 december. De lessen worden verzorgd door een instructeur van Bootcamp Oosterbeek.



Meld je aan via
sportenbeweegteamrenkum.nl/cursus-zelfverdediging

SCAN
ME



Sport- en
Beweegteam

Gemeente
Renkum