

Start 2 nieuwe cursussen
“Weerbaarheid voor jongeren”
groepen 7-8 lagere school
&
Klassen 1-3 middelbare school

Start: maandag 15 januari 2018

Trainer: Piet Lagerwaard van Centerforce

Duur: 8 weken

Tijdstippen:

17.00 – 18.00 uur voor groep 7-8 basisschool

18.00 – 19.00 uur voor middelbare scholieren

Locatie: recreatieruimte van Craneveer, Viottastraat

Kosten: € 50,- voor jongeren uit de wijk

€ 75,- voor jongeren van elders

Inhoud cursussen weerbaarheid

- **stevig staan (centreren)**
- **grenzen aangeven en handhaven**
- **ontspannen en kalm blijven onder verbale en mentale druk en agressie**
- **meer zelfvertrouwen en zelfrespect**
- **het krijgen van meer energie**
- **fysieke zelfverdedigingstechnieken**

Meer informatie in de december Craneveer
en www.craneveer.nl.

Aanmelden kan vanaf heden tot
maandag 8 januari bij:

administratie@craneveer.nl of
telefonisch: 026 – 351 37 54.

De cursus gaat van start indien er
ten minste 8 deelnemers zijn.