

*Loop je al een tijdje rond met het idee om iets aan zelfverdediging te gaan doen? Ben je, net zoals wij, van mening dat eigenlijk iedere vrouw in onze samenleving een basis zelfverdediging zou moeten beheersen? Voel jij je soms onzeker en onveilig in bepaalde situaties, bijvoorbeeld op straat of in het uitgaansleven? Zo ja:*

### **Nieuwe training: zelfverdediging & weerbaarheid voor vrouwen**

**Start: woensdagavond 16 januari 2019, gedurende 8 weken**

Je leert het inschatten van je eigen fysieke en mentale kracht en het op tijd herkennen van (be-)dreiging. Het vergroot je zelfvertrouwen. Je overwint je angst en paniek. En wanneer er een dreiging ontstaat is het fijn om te weten wat je moet doen om de agressor af te wenden.

Je leert effectief te reageren in bedreigende situaties. Je leert technieken uit diverse vechtsporten. Ook werk je aan de juiste uitstraling en het vergroten van je zelfvertrouwen. Bij de trainingen wordt het allerbelangrijkste "de eerste reactie" veel getraind. Het volgen van de training is niet aan een specifieke leeftijd of fysieke vaardigheden gebonden.

#### **Docent**

De cursus wordt gegeven door wijkbewoner Enno Milder. Hij heeft ruime ervaring in vele (vecht-) sportdisciplines. Met zijn enthousiasme en ervaring zorgt hij voor een afwisselende en interessante cursus, waarin je ook veel leert van elkaars ervaringen. Meer informatie: [www.sportschoolmilder.nl](http://www.sportschoolmilder.nl)

#### **Data, tijd en kosten**

Vanaf 16 januari 2019, gedurende 8 weken, op woensdagavond van 20.30 tot 21.30 uur. Locatie: recreatiezaal Craneveer. Kosten: € 50,- voor wijkbewoners, anders € 75,-. De training gaat door bij minimaal 8 aanmeldingen. Aanmelden kan vanaf nu tot 9 januari via: [administratie@craneveer.nl](mailto:administratie@craneveer.nl) of tel.: 026-351 37 54.