

22 JUNI 2024

10³⁰ – 14³⁰

VOOR VROUWEN



DOOR VROUWEN

WORKSHOP

Workshop in mentale en fysieke zelfbescherming. Er wordt op een ontspannen en gezellige manier getraind. De oefeningen zijn niet zwaar, maar wel in beweging.

MET LUNCH

Tussen de training is er tijd voor pauze en kunt u genieten van een lunch verzorgd door Nick in het GIVO Werkcafé in Zutphen.



WORKSHOP INFORMATIE

Een workshop speciaal voor vrouwen met het thema 'mentale en fysieke zelfbescherming'. Er wordt onder andere ingegaan op; non-verbale communicatie, lichaamshouding, omgaan met stress, grensoverschrijdend of intimiderend gedrag, sterk staan, loskomen en toepasbare zelfverdediging voor vrouwen, waarbij we handzame, snelle en makkelijke technieken doorgeven die direct toepasbaar zijn in de praktijk.

De workshop wordt gegeven door vrouwelijke instructeurs van Kenniscentrum Weerbaarheid. Er wordt op een ontspannen en gezellige manier getraind. De oefeningen zijn niet zwaar, maar wel in beweging. Neem dus makkelijk zittende kleding mee. Voorkennis of ervaring is niet noodzakelijk, iedereen kan meedoen.

Aanmelden kan tot en met dinsdag 18 juni. De kosten zijn €35,- dit is inclusief lunch en afsluiting met bewijs van deelname. Aanmelding kan via de mail of contactpagina op onze website. Vermeld hierbij uw voor, achternaam en uw leeftijd.

info@kcweerbaarheid.nl
www.kcweerbaarheid.nl
053-4317428

