



CURSUS WEERBAARHEID

SPEELLOKAAL IKC DE WIEKSLAG BLIJHAM

De lessen zijn op dinsdag van 15.00 - 16.00 uur

Datums: **31 oktober**

7-14- 21- 28 november

12 december

19 december afsluiting met ouders

**7 lessen voor 25 euro inclusief werkboek
voor kinderen vanaf groep 5**

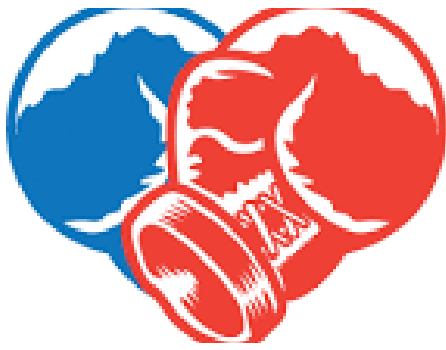
**Verdere info en opgeven via:
wilmahassinck@gmail.com**



Volg ons op facebook: Westerwolde Beweegt



**GEMEENTE
WESTERWOLDE**
BEWEEGT



BOKSEND OPVOEDEN

"Luistert als de beste"

BOKSEND OPVOEDEN

Met boksend opvoeden wordt er niet gebokst op hoofd en lichaam. De basistechnieken van boksen worden uitgevoerd op elkaars bokshandschoenen. Er is aandacht voor: samenwerken; zelfbeheersing; zelfvertrouwen; concentratie; omgaan met druk; balans in lichaam en mindset; ervaren dat je meer kunt dan je denkt; je eigen kracht voelen en ervaren; weerbaarheid. Het helpt o.a. bij:

Geloven in jezelf en positief denken

fysiek weerbaar

jezelf leren kennen

emotioneel weerbaar

leren boksen

je grenzen leren kennen en aangeven