

## Weerbaarheidstrainingen voor kinderen uit groep 3 en 4

Jonge kinderen functioneren heel dicht bij hun gevoel, ze zijn in het moment en reageren vanuit onbewuste reflexen. Vanaf een jaar of 6/7 leren ze bewuste keuzes te maken. Kinderen leren vooral door nadoen en spel. Dit heeft gevolgen voor de manier waarop we met jonge kinderen aan weerbaarheid werken.

Houding, uitstraling en stemgebruik zijn de drie kwaliteiten waar we mee aan de slag gaan.

We richten ons dan op:

- Vergroten van het lichaamsbewustzijn (stevig op je benen staan, je niet laten uitdagen)
- Vergroten van bewustzijn van het eigen gedrag en de mogelijkheid om dat te kiezen
- Vergroten van zelfvertrouwen en een eigen plaats in de groep ervaren
- Leren om op verschillende manieren te ontspannen en stil te staan bij jezelf

1<sup>e</sup> training vrijdag 30 maart (10-11 uur)

of 6 april 2018 van 16.00-17.00 uur

8 lessen voor €150,-

Meer info en opgave via de website

[www.sportcentrumakkermans.nl](http://www.sportcentrumakkermans.nl)



## NIEUWE ROTS EN WATER TRAINING voor kinderen uit groep 6,7 en 8

Deze Rots en Water- vaardigheidstraining is bedoeld voor basisschoolkinderen groep 6, 7 en 8 die problemen ervaren met betrekking tot zelfvertrouwen, assertiviteit, emotionele uitbarstingen en het bewaken van eigen grenzen.

Of jeugd die gewoon een leerzame cursus willen volgen waarin je veel fysieke oefeningen doet, die je meer energie en (innerlijke) kracht geven. Kortom lekker aan jezelf werken!

1<sup>e</sup> training vrijdag 30 maart (van 11-12 uur) of 6 april 2018 van 17.00-18.00 uur

8 lessen voor €150,-

Meer info en opgave via de website

[www.sportcentrumakkermans.nl](http://www.sportcentrumakkermans.nl)

