

Cursus weerbaarheid en zelfverdediging in een klein groepje!

Toon Je Kracht



Meerdaagse activiteit

8, 15, 22, 29 jan en 5 feb



Tijdstip

van 18:00 tot 19:30 uur



Fagelstraat 1

Nijmegen, Nederland

De cursus weerbaarheid en zelfverdediging gaat weer starten op donderdag 8 januari 2026! De cursus wordt gegeven in een klein groepje zodat er nóg meer persoonlijke aandacht is voor iedereen. De groepsgrootte is maximaal 10 personen dus wees er snel bij want vol is vol!

De trainingen duren 1,5 uur waardoor we nog beter op alle leerstof in kunnen gaan en alles uitgebreid kunnen oefenen.

Tijdens de cursus zullen we werken aan:

- Bewustwording van lichaamstaal, ademhaling en stemgebruik.
- Stevig staan.
- Grenzen aangeven.
- Loskomen van grepen bij pols, kleding en/of keel.
- Basis van stoot en traptechnieken en ook het afweren er van.
- Rustig blijven in stressvolle situaties.

De cursus bestaat uit 5 lessen van 1,5 uur die gegeven worden op donderdag 8, 15, 22, 29 januari en 5 februari. De cursus is voor de leeftijdsdoelgroep van 16 jaar en ouder en zal gegeven worden in de zaal van Fagelstraat 1 in Nijmegen van 18:00 - 19:30 uur. De prijs voor de hele cursus is € 150,-. Zie ik jou daar? Schrijf je nu in: info@toonjekracht.nl

Voor wie

Jongeren, Volwassenen, Senioren

Waarover

Sport en bewegen, Veiligheid

Wat

Workshop / cursus

Waar

Alle wijken / nvt



Ga voor meer informatie naar
nijmegen-oost.nl/agenda

Cursus weerbaarheid en ze...
8. 15. 22. 29 jan en 5 feb
Fagelstraat 1

Cursus weerbaarheid en ze...
8. 15. 22. 29 jan en 5 feb
Fagelstraat 1

Cursus weerbaarheid en ze...
8. 15. 22. 29 jan en 5 feb
Fagelstraat 1

Cursus weerbaarheid en ze...
8. 15. 22. 29 jan en 5 feb
Fagelstraat 1

Cursus weerbaarheid en ze...
8. 15. 22. 29 jan en 5 feb
Fagelstraat 1

Cursus weerbaarheid en ze...
8. 15. 22. 29 jan en 5 feb
Fagelstraat 1

Cursus weerbaarheid en ze...
8. 15. 22. 29 jan en 5 feb
Fagelstraat 1

Cursus weerbaarheid en ze...
8. 15. 22. 29 jan en 5 feb
Fagelstraat 1

Cursus weerbaarheid en ze...
8. 15. 22. 29 jan en 5 feb
Fagelstraat 1

Cursus weerbaarheid en ze...
8. 15. 22. 29 jan en 5 feb
Fagelstraat 1

Cursus weerbaarheid en ze...
8. 15. 22. 29 jan en 5 feb
Fagelstraat 1

Cursus weerbaarheid en ze...
8. 15. 22. 29 jan en 5 feb
Fagelstraat 1