

**NU
in Emmeloord!**



Weerbaarheidsklas

Weerbaarheidstraining Rots & Water



**vertrouwen ● stevig staan ● verbinding ● focus
grenzen aanvoelen ● zelfbeheersing ● samenwerken**

Wanneer? **Elke dinsdagmiddag**

Locatie: **Jongsma's Training Center - De Deel 1, Emmeloord**

Kleine groep, **maximaal 12 kinderen (5-13 jaar)**

Trainer: **Ellis van Diepen**

Geef je nu op!

ellis@weerbaarheidsklas.nl

06 43 00 66 67

Aan alle ouders en verzorgers van kinderen van 5-13 jaar



Kan jouw kind wel wat hulp gebruiken bij: **zichzelf beter leren beheersen** - **beter leren communiceren** grenzen aanvoelen en aangeven - **omgaan met emoties** omgaan met pesterijen **beter focussen** - **weerbaar zijn** zelfvertrouwen laten zien en voelen - **samenwerken met andere kinderen?**

Meld je dan nu aan voor deze unieke kans!

Binnenkort start er in Emmeloord een nieuw **Rots & Water traject** voor kinderen van **5-13 jaar!**



Rots & Water is een wetenschappelijk bewezen effectieve methode om kinderen weerbaarder te maken. Je kind is samen met anderen actief bezig om zelfverzekerder te worden. Hierbij spelen veiligheid, kracht, zelfverdediging, het vinden van een eigen weg, lichaamsbewustzijn, omgaan met conflicten en emoties een rol. Dit

wordt afgewisseld met gesprekken en zelfreflectie. Na de oefening wordt er door reflectie een terugkoppeling gemaakt met het echte leven, de klas, het gezin, etc.



stoeispelen ● **ontspanning** ● **actie** ● **tikspellen**
oefeningen op stootkussens ● **focussen**

Meer informatie of aanmelden? mail of bel me vrijblijvend:

ellis@weerbaarheidsklas.nl ● **06 4300 6667**



Weerbaarheidsklas

Rots en Water groepstraining- Informatie voor deelnemers.

- Wat gaan we doen?

Elke week werken we een uur lang aan: meer lef, zelfkennis, je eigen sterke punten leren kennen, onzekerheid overwinnen, omgaan met stress en je eigen grenzen leren bewaken.

Op een veilige manier oefenen we spelenderwijs met sociale vaardigheden. Naast plezier hebben, trainen we hoe je met meer zelfvertrouwen op school rond kunt lopen. Na het volgen van deze training zal je kind een stuk steviger in de schoenen staan!

- Door wie?

De trainingen worden gegeven door gecertificeerd Rots en Water trainer Ellis van Diepen van de Weerbaarheidsklas.

- Voor wie?

De trainingen zijn geschikt voor basisschoolkinderen van 5-13 jaar. De deelnemers zullen op leeftijd worden ingedeeld in groepen van minimaal 3 en maximaal 12 kinderen.

- Waar?

In de dojo van Jongsma's trainingscentrum (*De Deel 1 Emmeloord. In de kelder van het oude Rabobank gebouw. Ingang aan de zijkant bij de stoplichten, 2 trappen naar beneden*).

- Wanneer?

5-8 jaar: dinsdagmiddag, van 16.30-17.30 uur

8-13 jaar: dinsdagmiddag, van 15.15-16.15 uur

- Hoe?

We trainen op blote voeten in een vechtsportzaal met zachte vloer. We vragen alle deelnemers om sportkleding te dragen en een flesje water en badslippers mee te nemen! (*Badslippers graag aan doen in de kleedkamers en uit doen voor je de zaal in loopt, bij de muur. Zo houden we de vloer ook schoon. Zo hoeft je niet met blote voeten over de vloer te lopen.*)

- Kosten?

Betaling vooraf via een factuur van 55,- Euro per maand. Of een 10-rittenkaart van 150,-.

SPELEND STERKER