

Cursussen RSD weerbaarheid en zelfverdediging voor jeugd

Beste ouders en verzorgers,

We gaan weer van start met twee verschillende cursussen RSD voor jeugd. Bij voldoende animo, minimaal 6 deelnemers per groep, starten we in week 6. Een cursus duurt zes weken en een les duurt 45 minuten tot een uur. Na de zes weken volgt er een geheel kosteloos examen waarbij alle ouders, familie en geïnteresseerden welkom zijn om te komen kijken.

Voor de jeugd bieden wij twee verschillende cursussen aan:

-RSD Junior (6 t/m 15 jaar)

Start woensdag 5 februari 17.00-18.00 uur

-RSD Ouden & Kind (6 t/m 15 jaar)

Start zaterdag 8 februari 11.30-12.30 uur

(Vanaf 16 jaar kan jeugd meetrainen in de volwassen groep)

Tijdens de cursus komt o.a. aan bod:

- Zelfverdediging- wat mag een kind in welke situatie, in welke mate toepassen
- Weerbaarheid- rechtop lopen, zelfvertrouwen hebben, stevig in de schoenen staan
- Grenzen aangeven- fysieke, mentale en emotionele grenzen leren (her)kennen en bewaken
- Respectvolle omgang- andermans grenzen (h)erkennen en respecteren
- Gevaar herkennen- bij gevaar veilig vluchten, hulp vragen
- Samenwerken- sociale omgang, hulp bieden aan anderen
- Israëliësch kickboksen- basistechnieken van stoten en schoppen puur gericht op zelfverdediging
- (Lichte) conditie training- uithoudingsvermogen, doorzettingsvermogen, grove motoriek, hand- oog coördinatie
- Eigen inbreng- kinderen geven aan wat ze graag willen leren

Opgave verplicht

Opgave voor de cursussen via contactpersoon en uiterlijk vóór 1 februari. Vergeet niet om door te geven voor welke groep u uw kind opgeeft!

Start cursus 2020

Woensdag 5 februari 17.00 uur

Zaterdag 8 februari 11.30 uur

Locatie

James Wattstraat 4, Leeuwarden (De Fabriek)

Kosten

De cursus kost €75,00.

Als u over onvoldoende financiële middelen beschikt kunt u misschien de volgende organisaties/stichtingen benaderen voor hulp. Zie www.selfdefence.nl hiervoor.

Contactpersoon en hoofdinstructeur

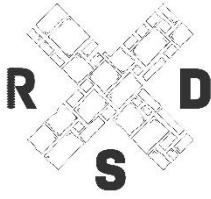
[Erika Terpstra](mailto:Erika.Terpstra@selfdefence.nl)

06-12645009

info@selfdefence.nl

www.selfdefence.nl

Over RSD – Resilient SelfDefence



Middels de [RSD](#) methode werk je aan je mindset, je leert om weerbaar te zijn en je leert om jezelf fysiek te kunnen verdedigen. Je werkt aan je veiligheidsgevoel. RSD is een manier van denken en een manier van handelen. Lees via www.selfdefence.nl meer over het RSD en de RSD hoofdinstructeur Erika.

Over Stichting Resilient Care Taking



Stichting Resilient Care Taking houdt zich bezig met alle aan geweld gerelateerde thema's. Zij zijn er voor mensen die een hulpvraag hebben op het gebied van geweld. Lees meer via www.stichtingrct.nl.