



Cursus RSD weerbaarheid en zelfverdediging voor tieners

Beste ouders, verzorgers en jongeren,

We gaan van start met een nieuwe cursus RSD Tieners!

Op maandag 5 oktober is er een **introductie workshop** waarbij de deelnemers kennismaken met RSD. Tijdens deze workshop wordt er een training gehouden waarbij de deelnemers kunnen ervaren wat de RSD lessen inhouden. We oefenen een aantal technieken vanuit het RSD en introduceren het Israëlisch kickboxen. De kosten hiervoor bedraagt €10,00 p.p.

Bij voldoende animo, minimaal acht deelnemers, starten we op maandag 19 oktober met de officiële cursus. Een cursus duurt zes weken en een les duurt een uur. Na de zes weken volgt er een geheel kosteloos examen waarbij alle ouders, familie en geïnteresseerden welkom zijn om te komen kijken. (Ten tijde van corona en door de veiligheidsmaatregelen wordt er een beperkt aantal bezoekers toegestaan tijdens het examen.)

Leeftijden, data, tijden en kosten

RSD Tieners	13 t/m 16 jaar		
Introductie workshop	maandag 5 oktober	17.00-18.00 uur	€10,00 p.p.
Start cursus	maandag 19 oktober	17.00-18.00 uur	€75,00 p.p.

Tijdens de cursus komt o.a. aan bod:

- Zelfverdediging- wat mag iemand in welke situatie, in welke mate toepassen
- Weerbaarheid- zelfvertrouwen hebben, zelfbeeld vormen, 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, hulp bieden
- Samenwerken- sociale omgang, vertrouwen in anderen hebben, leiding kunnen nemen
- Israëlisch kickboxen- technieken van stoten en schoppen puur gericht op zelfverdediging
- Kracht- en conditie training- kracht- en conditie opbouw
- Eigen inbreng- deelnemers geven aan wat ze graag willen leren

Opgave verplicht

Opgave voor de workshop via Erika en uiterlijk vóór 1 oktober.

Opgave voor de cursus kan na afloop van de workshop, tot uiterlijk 12 oktober.

Locatie

James Wattstraat 4, Leeuwarden (De Fabriek, ingang West. We trainen in de dojo.)

Kosten

De workshop kost €10,00 p.p.

De cursus kost €75,00 p.p.

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

Contactpersoon en hoofdinstru­cteur

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

06-12645009

info@selfdefence.nl

www.selfdefence.nl

Deze cursus wordt mede mogelijk gemaakt door Stichting Resilient Care Taking. Voor meer info over deze stichting: www.stichtingrct.nl