



Rots en Water

Weerbaarheidstraining voor jongeren van 12-16 jaar

Sterk in je schoenen met Rots & Water

Rots & Water is een actieve groepstraining. Je leert hoe je omgaat met stress.

Een training bestaat uit fysieke oefeningen en korte groepsgesprekken. We werken aan lichaamshouding, bewustwording van emoties en het herkennen van je eigen grenzen en die van anderen.

Een training zorgt ervoor dat je meer controle en zelfvertrouwen hebt.

De training is gratis.

Wanneer

4 oktober 14u -15u infosessie
11 oktober tem 6 december
telkens van 14u -16u

Waar

Kalmthout - locatie volgt

Meer informatie

sofie.melis@cawantwerpen.be
0476 78 00 84

Inschrijven

[Klik hier](#) of scan de code



Praktisch

De lessen volgen elkaar op.
Wees bij elke training aanwezig.
Draag kleding en schoenen
waarin je gemakkelijk kan
bewegen.

