



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

Training

24 september kennismaking
1, 8, 15, 22 oktober
en 5, 12, 19 en 26 november
Telkens van 13.30u tot 15.30u

Waar

Turnzaal Stella Matutina
Kloosterstraat 7
2990 Wuustwezel

Meer informatie

vormingsteam@cawantwerpen.be
Jasper Dircx 0470 44 08 53

Inschrijven

<https://forms.office.com/e/5d2ZmhDvbF>



Praktisch

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

