



Rots en Water

Weerbaarheidstraining voor jongeren van 12-15 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

09, 16, 23/10 en
06, 13, 20 en 27/11
Telkens van 14u-16u

Waar

sporthal GOTAK
Pastoor vandenhoudtstraat 8
2950 Kapellen

Meer informatie

sofie.melis@cawantwerpen.be
0476 78 00 84

Inschrijven

nandi.vankrunkelsven@logoantwerpen.be

Praktisch

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

