

SPANNEND
SAMENWERKEN
CONCENTRATIE
ZELFVERTROUWEN



JIJ WORDT EEN KEI

De trainingen worden verzorgd door Carola Jehae (Balans en Focus). Voor zowel de training rots en water en kiezel en druppel hebben we plek voor maximaal 8 kinderen. De cursus gaat door bij minimaal 6 aanmeldingen.

Wil jij je **aanmelden** of heb je vragen?

Stuur dan een mailtje naar carola@balans-focus.nl of bel haar:

06 - 48 68 70 09. Aanmelden vóór maandag 6 oktober 2014. LET OP!

Toelating gebeurt aan de hand van inschrijving.



www.maastrichtsport.nl



Maastricht Sport
beweegt de stad

SPANNEND DOORZETTEN SAMENWERKEN GRENZEN CONCENTRATIE GRENZEN ZELFVERTROUWEN STERK STAAN

jij wordt een kei!

WEERBAARHEIDSTRAINING voor 6 t/m 8 jarigen.

Kiezel en Druppel is een weerbaarheidstraining, bedoeld om jou te leren wat je sterke en minder sterke kanten zijn en je sterker in het leven, thuis en op school, te laten staan. Er wordt gezocht naar een balans tussen de harde kiezel houding en de beweeglijke, verbindende waterhouding. In de training wordt niet veel gepraat, maar worden er veel oefeningen samen gedaan. We leren je bijvoorbeeld voelen hoe sterk je bent. Daarna kan en durf je jouw kracht op een goede manier te gebruiken. De oefeningen hebben te maken met lichaamshouding en ademhaling. We leren je aanvoelen dat je houding, maar ook oogcontact en stemgebruik, bepalen hoe je overkomt bij anderen en wat jouw gedrag bij anderen kan oproepen.

Rots en Water is een training voor 9 t/m 12 jarigen. Op maandag 6 oktober vindt er een informatieavond plaats voor de ouders in het Geusseltbad van 18:30 - 20:00 uur. Kijk op www.maastrichtsport.nl voor meer informatie.



Leeftijd: 6 t/m 8 jaar
Introductieavond: maandag 6 oktober 2014
van 18:30 - 20:00 uur
Start: dinsdag 28 oktober 2014
Data: 4, 11, 18 en 25 november 2014
2, 9, 16, 23 december 2014
6, 13 en 20 januari 2015
Aantal keer: 12 keer 60 minuten
Locatie: Geusseltbad
Tijdstip: 18.30 - 19.30 uur
Kosten: € 50,-
Trainer: Carola Jehae

