

Start: Maandag 22 januari 2018

Locatie: Speeltuyn 't Varvik

Tijd: 13.00 tot 15.00 uur

Deelname is gratis

2018

GEWOON DOEN

weerbaarheid en zelfverdediging

CURSUS

ZELFVERDEDIGING

VOOR

VROUWEN



De basisonderdelen die onder andere in ons lesaanbod aan de orde komen zijn:

- het verbeteren van de houding;
- het verbeteren van het zelfvertrouwen;
- stoot- en traptechnieken;
- bevrijdingstechnieken;
- afweertechneken;
- iemand bedreigt jou met een wapen;
- verbale en non-verbale communicatie technieken;
- het analyseren van een dreigende situatie.

Arjan Brouwer

Jidokwan Nederland

1-1-2018