

# ROTS EN WATER TRAINING WEERBAARHEIDSTRAINING



**Voor wie:** Jongens en meisjes van 8 t/m 12 jaar.

Voor kinderen die gepest worden, geen grens (durven) stellen, weinig zelfvertrouwen hebben, minder assertief reageren. Maar ook voor kinderen die anderen pesten, te assertief zijn of zelf een kort lontje hebben is de training erg geschikt.

**Waar:** Sporthal Hoge Wal in Hedel

**Wanneer:** voorjaar/najaar2020

**Tijd:** Maandag 18.30-19.30 uur

**Wat:** 8 lessen van een uur, plus een afsluitende kijkles voor ouders.

- Rots en water: sterk staan, sterk weglopen, mentale kracht
- Zelfreflectie/ zelfvertrouwen / zelfbeheersing
- Lichaamstaal: bewust worden van lichaamstaal in het sociale contact
- Grenzen: voelen en aangeven
- Omgaan met een bedreigende groep
- Vertrouwen op je gevoel

## Trainers

Elise Dekkers, gecertificeerd Rots en Watertrainer, sport- en bewegingscoördinator en student pedagogische wetenschappen

Henrik e Dekkers, leerkracht basisonderwijs

drs. Rina Hoeflaken, orthopedagoog

**Kosten:** €205,- (gedeeltelijke) vergoeding mogelijk, afhankelijk van uw verzekering

**Contact:** Mw. drs. Rina Hoeflaken,  
Wordragensestraat 28, 5324 JM Ammerzoden  
hoeflaken@orthopedagogischepraktijk.nl  
www.orthopedagogischepraktijk.nl

**Tel. 06 13267940**

