



## **ROTS EN WATER TRAINING**

### **Weerbaarheidstraining voor jongens en meiden Van 7 t/m 9 jaar**

Rots en Water training is een sociale competentietraining waarbij het zelfvertrouwen wordt gestimuleerd, het zelfbewustzijn toeneemt en talenten en kwaliteiten worden ontdekt.

Thema's: **zelfvertrouwen**, **zelfbeheersing**, **fysieke en mentale weerbaarheid**, communicatie, **lichaamstaal**, maar ook bijvoorbeeld de impact en werking van pesten en grenzen stellen.



### **Rots en Water training door 2 gecertificeerde trainers van Versa Welzijn**

- Hoe lang: 8 bijeenkomsten Rots en Water  
Waar: Wijkcentrum St Joseph (Minckelersstraat 71 Hilversum)  
Wanneer: woensdag 15.30-16.30 uur (start 1 april 2020)  
Hoeveel: Minimaal 6, maximaal 12 deelnemers  
Kosten: €40 (contant betalen bij 1<sup>e</sup> les)  
Opgeven bij: Jet van der Wal [jwal@versawelzijn.nl](mailto:jwal@versawelzijn.nl)

