



## **ROTS EN WATER TRAINING**

### **Weerbaarheidstraining voor kinderen in de leeftijd van 10, 11 en 12 jaar (gr.7+8)**

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

Thema's zijn **gronden & ademen**, **sterk staan**, **fysieke en mentale weerbaarheid**, **communicatie**, **lichaamstaal**, **oogcontact**, maar ook bijvoorbeeld de impact en werking van pesten en grenzen stellen.



**De Rots en Water training wordt door ervaren en gecertificeerde trainers  
Van Kinderwerk Gooise Meren gegeven.**

- Hoe lang: 8 bijeenkomsten Rots en Water training  
Waar: Bovenzaal ViJoS in wijkcentrum UitWijk in Bussum  
Wanneer: Start is maandag 30 maart 15:45-16:45 uur  
(vanaf 15:00 uur aanwezig)  
Hoeveel: Maximaal 12 kinderen  
Kosten: € 40,00 euro voor de hele training (1<sup>e</sup> les betalen)  
Opgeven: contactpersoon Nicole Wendt [nwendt@versawelzijn.nl](mailto:nwendt@versawelzijn.nl)

