



sportschool rob van der hoorn

PRAKTISCHE ZELFVERDEDIGING VOOR VROUWEN VAN 18 JAAR EN OUDER

Sportschool Rob van der Hoorn organiseert een cursus praktische zelfverdediging voor vrouwen van 18 jaar en ouder.

In de cursus komen de volgende punten aan de orde:

- * Het leren en oefenen van vechttechnieken.
- * Het uitspelen van bedreigende situaties.
- * Hoe om te gaan met angst en agressie.
- * Lichaamshouding en de verbale kanten van zelfverdediging.

De bedoeling van de cursus is dat je leert om op tijd gevaarlijke situaties te herkennen, te voorkomen en dat je kunt handelen wanneer je met geweld geconfronteerd wordt.

Lestijd: 10.00 – 16.00 uur.

Cursusdagen: zaterdag 27 januari en 10 februari 2018

Cursusgeld: € 185,- alles inbegrepen, o.a. 2x lunch.

Adres: sportschool Rob van der Hoorn, Geversstraat 5 Oegstgeest.

Docenten: Wil en Rob van der Hoorn.

Verdere info: tel. 06 2448 6025 e-mailadres: info@robvanderhoorn.nl

Belangrijke tips: * Trek makkelijk zittende kleding aan!
* Zorg dat je op tijd aanwezig bent!

Indien je mee wilt doen, vul dan onderstaand strookje in en stuur dit zo snel mogelijk naar:
Sportschool Rob van der Hoorn
Geversstraat 5
2341 GA Oegstgeest

Je krijgt zo snel mogelijk telefonisch en via je e-mail te horen of je geplaatst bent.



NAAM: GEBOORTEDATUM:
ADRES: TEL. :
POSTCODE EN WOONPLAATS:
E-MAILADRES:

Bevestigt hierbij deelname aan de cursus zelfverdediging op 27 januari en 10 februari 2018 en zal voor, of op de eerste cursusdag het cursusgeld voldoen.

DATUM:

NAAM :

HANDTEKENING: