**Verdedigingstechnieken.**

Wil je jezelf op een effectieve en realistische manier leren verdedigen? Wil je zelfvertrouwen opbouwen? Wil je met een veiliger gevoel over straat lopen? Heb je een risicovol beroep? Heb je ooit iets meegemaakt met agressie of wil je jezelf wapenen voor als er ooit iets zou gebeuren? Kom dan zeker naar de cursus zelfverdediging voor vrouwen!

In 5 lessen leer je de basis van zelfverdediging en leer je jezelf beschermen tegen de meest voorkomende aanvallen gericht tegen vrouwen. De aandacht gaat vooral naar het ontsnappen en in veiligheid brengen van jezelf. Er is geen voorkennis vereist en je moet niet in topvorm zijn. Kracht, snelheid en lenigheid zijn veel minder belangrijk als je de techniek onder de knie krijgt. Kortom iedereen kan het leren. Naast de fysieke technieken en het leren omgaan met fysiek contact, besteden we ook een beetje aandacht aan bewustzijn van je omgeving, risico’s inschatten, grenzen stellen, verbale en psychotische strategieën…We geloven dat elke vrouw het waard is en vertrouwen mag hebben in zichzelf.

***Prijs voor de 5 lessen € 40,00.( enkel voor Femma leden)***

***We starten op maandag 23 september en eindigen op maandag 21 oktober 2024, telkens van 20 tot 21 uur in de sportzaal van het SMIK. Mgr. Heylenstraat 46***

***Inschrijven bij Renild Van Laer  014 85 16 19 na contact krijg je de nodige gegevens om de betaling te regelen. Pas na de betaling ben je ingeschreven.***