



Mental power

BOKSEND JE EMOTIES DE BAAS!

- ✓ Grip krijgen op je emoties
- ✓ Meer zelfvertrouwen krijgen
- ✓ Leren omgaan met spanningen
- ✓ (H)erkennen van eigen grenzen en andermans grenzen

In deze unieke training worden diverse boks- werkvormen ingezet om zelfcontrole, zelfbeheersing en uiteindelijk ook zelfinzicht te ontwikkelen.

Stap voor stap werken we met elkaar aan het versterken van jouw mentale weerbaarheid!

Doe mee en word je emotie de baas!

Wanneer: De training start op 15 mei: 7 bijeenkomsten op woensdagmiddag van 15:15 -16:15 uur.

Waar: Gymzaal "De driemaster"
Dintherseschans 32, Nieuwegein

Leeftijd: 12 t/m 14 jaar

Kosten: Gratis!

Scan de QR code om je aan te melden

