

## Zelfverdediging 50+

(ook voor 50-ers!)

In toenemende mate komen ook ouderen in aanraking met zogenaamd "grensoverschrijdend gedrag" en/of geweld. Daarom start in maart in Het Trefpunt een doorlopende training, waarin zelfverdediging en weerbaarheid aan de orde komen. In de training krijgt u handige technieken en tips voor diverse situaties die u op straat of in huis tegen kan komen. Zeker ook heel geschikt voor vrouwen!



De trainingen worden gegeven door Willem Wiersma. Willem heeft een eigen dojo in Scheveningen, Wi-Su-Ryu, en is thuis in diverse vechtsporten, zoals Aikido, Judo en Kung-Fu.

De training is heel laagdrempelig, d.w.z. Willem gaat per individu uit van wat diegene kan bereiken, dus iedereen kan meedoen. Het gaat bij deze training niet om uw conditie, maar vooral om uw geest. Alert zijn en zelfverzekerder zijn het begin van een goede zelfverdediging.

## Kom vrijblijvend een keer meedoen!

Maandag, van 10.00-11.30 uur, met een koffiepauze tussendoor.

Kosten: € 2,50 per maand

Start 4 maart 2019

Opgeven bij de balie van Het Trefpunt

