



Weerbaarheidscursus



Wilt u weerbaarder worden tegen lichamelijk en psychologisch geweld ?

Voor vrouwen die geen zin of tijd hebben om jarenlang een vechtsport te beoefenen, maar die zich toch willen leren verdedigen tegen lichamelijk of psychologisch geweld, geeft ons Sportcentrum al enkele jaren de cursussen weerbaarheid. Deze cursus bestaat uit 10 lessen van 60 minuten.

Weigert u SLACHTOFFER te zijn ?

Geweld kent vele uitingsvormen; er kan sprake zijn van fysiek geweld, van psychologisch geweld (b.v. intimidatie of chantage) of van seksueel geweld. In de cursus zijn we daarom niet alleen bezig met het aanleren van lichamelijke technieken, maar ook met mentale training. Aan de orde komen o.a.;

- Hoe kan je zien of iemand iets kwaads in zin heeft ?
- Wat kan je doen als iemand je lastig valt in een alledaagse situatie, zonder dat hij/zij nou direct lichamelijk geweld gebruikt ?
- Wat kan je doen als je het gevoel hebt dat iemand je misbruikt omdat jij geen nee durft te zeggen ?
- Hoe raak je angst krijgt om een groepje personen voorbij te lopen dat voorbijgangers lastig valt ?
- Kun je wel wat doen als een grote sterke man je vast heeft ?

Iedere les bestaat uit drie gedeeltes;

- Warming-up, verbetering van de conditie en spierversterkende oefeningen.
- Het aanleren van fysieke technieken zoals trappen, armtechnieken en loskomen als iemand je vast heeft.
- Mentale training; d.m.v. spel wordt gewerkt aan houding, uitstraling, stemgebruik e.d.

De Cursus is geschikt voor iedereen, van 14 tot 65 jaar. Ook is het mogelijk om als speciale groep de cursus op maat te volgen, b.v. een groep collega's die te maken heeft met agressieve klanten, een groep bejaarden of jongeren die liever alleen in de eigen leeftijdscategorie les heeft. Zo is er al een speciale cursus voor kinderen van 10 tot 14 jaar.

Natuurlijk is het niet zo dat u, na het volgen van de cursus het wereldkampioenschap kickboksen kunt winnen; u bent geen volleerde vechtkampioen. U hebt echter wel geleerd om de bedreigende situatie naar waarde in te schatten en beschikt over enkele methoden om u te verdedigen. Een greep uit de reacties van dames die de cursus gevolgd hebben zegt voldoende;

- ❖ "Ik durf nu weer alleen naar huis te fietsen als ik naar koorrepetities ben geweest".
- ❖ "Ik wist niet dat ik zo sterk was".
- ❖ "Wat is vechten eigenlijk leuk".
- ❖ "Laatst vroeg iemand mij iets waar ik geen zin in had. Ik heb hem dat toen gewoon gezegd".

Belangstelling voor zo'n cursus, dan kunt u zich aanmelden bij ons Sportcentrum.