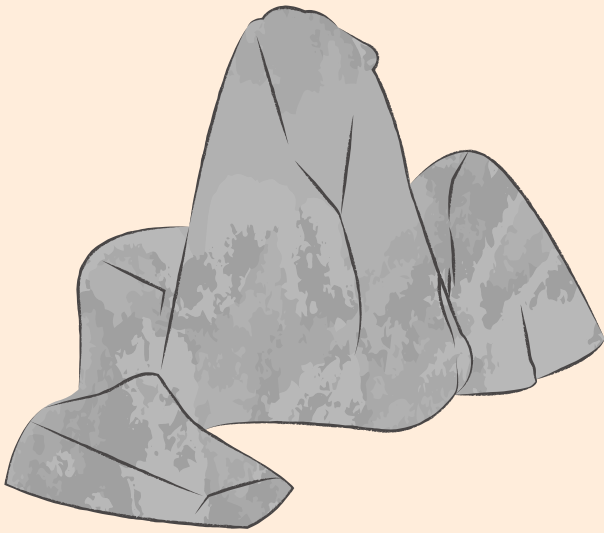


Rots & Water

Fysieke weerbaarheidstraining

Zaal Libbeke te Lubbeek



*Voor jezelf opkomen
Stevig staan
Grenzen aangeven
Zelfvertrouwen*

*Verbinden met de ander
Emoties reguleren
Vriendschap
Communicatie*



- ➡ Voor kinderen van 10-12 jaar oud
- ➡ Op dinsdagen van 16u30-18u30
- ➡ Data 2026: 24/2, 3/3, 10/3, 17/3, 24/3, 31/3
- ➡ Info en aanmelden voor een intakegesprek via sabinepoel@gmail.com

In samenwerking met



Rots & Water

Wil je dat je kind steviger in zijn schoenen staat én goed kan samenwerken?

De Rots & Water-training is een actieve, speelse en leerzame training waarbij kinderen & jongeren leren:

- Zelfvertrouwen opbouwen
- Hun grenzen aangeven
- Omgaan met groepsdruk
- Beter samenwerken en communiceren

Met spel, fysieke oefeningen en korte momenten van reflectie ontdekken ze hoe ze de kracht van Rots (stevig, standvastig) en Water (flexibel, meebewegend) kunnen combineren.

Resultaat?

Meer zelfinzicht, zelfbeheersing en respect voor zichzelf én anderen. De training sluit perfect aan bij de belevingswereld van 10 tot 12-jarigen en wordt gegeven door gecertificeerde Rots en Water-trainers in een veilige, positieve sfeer.

Geschikt voor: kinderen & jongeren van 10 tot 12 jaar, ongeacht ervaring of sportiviteit

Doel: weerbaarheid én sociale vaardigheden versterken

Methode: 6 interactieve en speelse sessies om nieuwe vaardigheden onder de knie te krijgen