



Introductiedag Jongens in hun Kracht® Voor volwassenen, ouders en opvoeders

Uitleg

Jongens in hun Kracht® is een door Gerbrand Martini en Rita Kroeze ontwikkelde trainingsprogramma dat helpt jou op een sociaal-fysieke manier je (weer) te verbinden met je eigen zacht kracht.

Het trainingsprogramma bestaat uit laagdrempelige bewegingsoefeningen die je makkelijk kunt leren en op elk moment van de dag kunt inzetten in situatie waarbij je eigen kracht wilt voelen of dreigt te verliezen.

Werkwijze

In deze Introductiedag Jongens in hun Kracht maak je kennis met ons trainingsprogramma. We gaan actief bewegen en leer je een aantal basisoefeningen om krachtig te staan en te blijven staan.

Naast deze krachtige basishouding leer je een aantal basisvaardigheden die je kunt inzetten tijdens het bewegen naar jouw kracht.

Belangrijke woorden voor deze introductiedag zijn: plezier, actief bewegen, lichaamsbewust, krachtig staan, samenwerken, rust en ontspanning.

Voor Wie

Deze Introductiedag Jongens in hun Kracht® is speciaal ontwikkeld voor volwassenen, ouders en opvoeders die gestart zijn (of gaan starten) met een individuele traject Jongens in hun Kracht® voor hun zoon en/of dochter.

Daarnaast is deze Introductiedag Jongens in hun Kracht® een verdieping voor diegenen die de wens hebben te leven vanuit zijn eigen kracht.

Praktische informatie

- De Introductiedag Jongens in hun Kracht® wordt gegeven door Gerbrand Martini.
- De dag start om 09.15 uur en eindigt om tot 16.00 uur en trainingslocatie is in Trainingscentrum Martini Art Dojo.
- Wij zorgen voor koffie, thee en lunch.
- Tip: neem makkelijk zittende kleding mee (kleedkamer aanwezig).
- Investering voor deze dag is € 77,50 p.p.

Aanmelden & informatie

Direct aanmelden voor deze Introductiedag Jongens in hun Kracht® kan via de website www.jongensinhunkracht.nl

Heb je vragen of wil je ons spreken?
Bel naar 0570-607 636 of ga naar
www.Jongensinhunkracht.nl
www.martiniaratdojo.nl