

16+

WEERBAARHEIDS- TRAINING VOOR VROUWEN

MELD JE DAN NU AAN
VOOR DIT UNIEKE
VROUWENSEMINAR OP
ZATERDAG 21 MEI '22!

WIL JIJ...

- ✓ Jezelf uitdagen?
- ✓ Je stem leren vinden?
- ✓ Zelfverzekerder worden?

9:00-12:00

DORPSHUIS DE BRUG, COLIJNSPLAAT

WAT GAAN WE DOEN?

Onder leiding van Max Heemskerk leer je diverse technieken uit het Israëlische zelfverdedigingssysteem Krav Maga, om jezelf fysiek, mentaal én verbaal te kunnen verdedigen tegen geweld en agressie. In een paar uur tijd bouw je zelfvertrouwen, zelfrespect en respect voor de ander op, allemaal binnen een veilige omgeving. Mis deze unieke kans niet!

€30 P.P.

AANMELDEN VIA
info@lighthousevrouwen.nl

KIJK VOOR MEER INFO OP
www.lighthousevrouwen.nl



LIGHTHOUSEVROUWEN
STERK, MOEDIG &
WEERBAAR

IN
SAMENWERKING
MET:



KRAV MAGA
ZEELAND

www.lighthousevrouwen.nl

| www.kravmagazeeland.com