



Mental power

BOKSEND JE EMOTIES DE BAAS!

- ✓ Grip krijgen op je emoties
- ✓ Meer zelfvertrouwen krijgen
- ✓ Leren omgaan met spanningen
- ✓ (H)erkennen van eigen grenzen en andermans grenzen

In deze unieke training worden diverse boks- werkvormen ingezet om zelfcontrole, zelfbeheersing en uiteindelijk ook zelfinzicht te ontwikkelen.

Stap voor stap werken we met elkaar aan het versterken van jouw mentale weerbaarheid!

Doe mee en word je emoties de baas!

Voor wie: Jongeren van 12 t/m 14 jaar uit de gemeenten **Nieuwegein**
Wanneer: De training start op woensdag 6 mei: 7 bijeenkomsten van 16:00-17:30 uur
Waar: Gymzaal de Driemaster: Dintherseschans 32, Nieuwegein
Kosten: **Gratis!**

Meld je aan, dan nemen wij contact met je op.

Santé Partners



Aanmelding en/of meer informatie

Voor meer informatie en/of aanmelding neem je contact op met groepswerk@santepartners.nl of scan de QR code

Vermeld je: naam, leeftijd, woonplaats en telefoonnummer