

DE GETRAINDE VUISTEN

Ouderen zijn vaak slachtoffer van criminele activiteiten en het is zaak , om onder andere deze groep mensen weerbaar te maken. Daarom krijg je hier weerbaarheidstraining en les in zelfverdediging. Maar ook jongeren zijn van harte welkom. Je kunt het niet altijd voorkomen, maar als je zelfverzekerd bent, zien ze je niet snel als slachtoffer.

Je leert in een ontspannen sfeer, jezelf spelenderwijs te verdedigen.

Lessen worden gegeven door een 2e Dan Jiu Jitsu leraar met ruim 50 jaar ervaring.

Ook wordt er les gegeven in Pack Mee Pai kung fu. Dit is een zuid Chinese gevechtscunst. Ook wordt hierbij getraind met authentieke Chinese (oefen)wapens. Dit is niet alleen leuk om te doen, maar traint ook je lichaamscoördinatie.

Tot slot wordt er ook les gegeven in Tai Chi Chuan (Yang stijl). Ook dit is een Chinese gevechtscunst, die goed is voor geest en lichaam. Door deze stijl te beoefenen, leer je o.a. te ontspannen. Ontspanning is enorm belangrijk in deze tijd vol stress en werkdruk.

STAP OVER DE DREMPEL EN KOM VOOR JEZELF OP!

Sponsoren



Gemeente Den Haag



WijkZ voor elkaar

JIU JITSU

vrijdag 11:00 tot 13:00

PACK MEE PAI

zondag 14:00 tot 16:00

TAI CHI CHUAN

zondag 14:00 tot 16:00

DE GETRAINDE VUISTEN

Wil je leren hoe je jezelf kunt verdedigen en je zelfvertrouwen kunt vergroten? Doe dan mee met onze zelfverdedigingstraining!

Jiu Jitsu: Een Japanse zelfverdedigingskunst.

Pack Mee Pai: Een Zuid-Chinese kung fu stijl.

Tai Chi Chuan: Een innerlijke "zachte" kung fu stijl.

Valbreken: Leren hoe te vallen zonder blessures.

Leer essentiële zelfverdedigingstechnieken.

Versterk je lichaam en geest.

Ontwikkel zelfvertrouwen en discipline.

Kleine groepen zodat je persoonlijke aandacht krijgt.

Een veilige en respectvolle trainingsomgeving.

Kom trainen, om te kijken of deze training bij je past.

Wijkcentrum Mariahoeve

Ivoorhorst 155, Den Haag

Telefoon/whatsapp: 06 13524568

Web: <https://degetraindevuisten.nl>