



OVERZICHT OUTDOOR EVENTS

Weerbaarheidstraining

Hoe reageert u in een stress situatie? Wat doet u als u aangevallen wordt?

Dit wordt behandeld in de Weerbaarheidstraining. Onder Deskundige begeleiding van Instructeurs leert u wat u moet doen als iemand u of uw Familie/Vrienden Aanvalt .

er wordt niet alleen aan het fysieke aandacht besteed maar ook aan het mentale gedeelte.

Er worden verschillende Technieken gebruikt uit verschillende Systemen Denkt u maar aan Krav Maga, Aikido, Kapap , S.P.E.A.R. en F.I.G.H.T.

