



MENTALE & FYSIEKE WEERBAARHEID

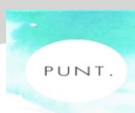
**ZELFVERDEDIGING VOOR KINDEREN, JONGEREN,
DAMES, SCHOLEN & ORGANISATIES**

**SANDO SCHOOL VOOR
WEERBAARHEID EN
ZELFVERDEDIGING**

**Leer tijdens onze lessen
hoe je mentaal sterker en
fysiek weerbaarder
wordt, waardoor je met
meer zelfvertrouwen door
het leven gaat.**

**DOE JE
MEE?**

Info@san-do.be
www.san.do.be



"MEER DAN ALLEEN ZELFVERDEDIGINGSLESSEN"

SANDO KIDS

Kinderen 5-11 jaar

Spelend sterker worden!

Met SANDO KIDS Weerbaarheid - Confidence Programma leren we kinderen op een speelse manier om de Super Power in zichzelf te vinden. Zo worden ze weerbaarder tegen pesten en groepsdruk.

SANDO TIENERS & GIRLS ONLY

Jongeren 12-15 jaar

Ontdek je kracht en "Nee" zeggen is ok!

Met onze weerbaarheids en zelfverdedigingslessen leren we hoe je met pestgedrag moet omgaan, grenzen aan te geven en "nee" te zeggen. Je leert ruzie te voorkomen en jezelf te verdedigen zonder in paniek te raken.

SANDO VROUWEN 16+ - JUNO

Iedereen verdient het om zich veilig te voelen!

Met onze weerbaarheids en zelfverdedigingslessen leren we hoe je mentaal sterke en fysiek weerbaarder wordt. Je leert grenzen aan te geven, voor jezelf op te komen en om te gaan met grensoverschrijdend gedrag. Zo ga je met meer gemoedsrust door het leven.

SANDO WEERBAARHEID EN ZELFVERDEDIGING WORKSHOPS & CURSUSSEN OP MAAT

Sterker dan je denkt!

Wij organiseren ook cursussen voor sportleerkrachten en begeleiders.

Organiseer je liever zelf een workshop voor je bedrijf of vraag een anti-pestprogramma aan voor jouw school. Vertel ons wat je zoekt en wij ontwikkelen een programma op maat voor jouw groep.

Wij Sando geloven dat iedereen het recht heeft zich veilig te voelen. Daarom ondersteunen wij PUNT.VZW door 5% van onze winst te doneren aan hun werking. Wanneer je les volgt bij ons, maak je niet alleen jezelf sterker, maar ook iemand anders.



Sando weerbaarheid en zelfverdediging



Sando_zelfverdediging



De cursussen vinden plaats in Antwerpen, Deurne, Mortsel, Schilde of op jouw school, bedrijf of vereniging. Meer informatie over waar en wanneer? Contacteer ons voor meer informatie
info@san-do.be / www.san-do.be