



Gewoon Doen – weerbaarheid en zelfverdediging

onderdeel van stichting Jidokwan Nederland

Woe 21-2-2018, ingezonden Wijkkrant Zuid Oost Enschede

Enschede – Afgelopen weken heeft Self-defence053 met medewerking van Wijkbudgetten Zuid Oost een zelfverdedigingscursus voor vrouwen “Gewoon Doen” georganiseerd in speeltuingebouw het Varvik. Tijdens deze lessen hebben we een stukje theorie en veelal praktijk situaties behandeld. De insteek van de cursus is om vrouwen in kwetsbare situaties handvaten te geven door middel van non-verbaal, verbaal en uiteindelijk zelfs eventueel fysiek een moment te creëren waardoor men weg kan komen van een dreigende situatie. De cursisten spreken vol lof over de inhoud van de aangeboden lesstof, waaronder het bespreken van de theorie en het blijven herhalen van technieken. De cursusleiders zijn ook zeer enthousiast, de cursisten komen allemaal uit verschillende situaties waardoor er toch vaak vervelende drempels zijn. Maar de cursisten bleken ontzettend veerkrachtig en enthousiast te zijn, die ons daardoor ook een positieve boost terug gaven, aldus een enthousiaste cursusleider Brouwer.

Self-defence053 biedt vaker dit soort cursussen aan, mocht er belangstelling zijn ga dan naar onze website of Facebook pagina voor meer informatie:

www.self-defence053.nl

www.facebook.com/Selfdefence053/

