



**OVERAL
JEZELF
KUNNEN
ZIJN**

'Overal Jezelf Kunnen Zijn'

Gratis weerbaarheidstraining van start op
8 maart 2022

Van kwetsbaar naar weerbaar!

Heb je te maken (gehad) met discriminerende of kwetsende uitingen en wil je hier mee om leren gaan? Volg dan het trainingsprogramma.

Je leert vaardigheden en strategieën om veilig thuis te komen. En om jezelf sterker en zekerder te voelen in openbare ruimtes. Krav Maga staat hierbij centraal. Het gaat niet alleen om fysieke technieken, maar vooral ook om mentale en sociale vaardigheden. De training is dan ook zeer geschikt voor mensen die niet meteen iets hebben met een zelfverdedigingssport.



Handige informatie over de training

- Wanneer: dinsdagavond 8, 15, 22 en 29 maart en 5 april en maandag 11 april.
- Tijd: 19.15 - 21.00 uur
- Waar: Sporthal Belfort, Beeldsnijdersdreef 21, 6216 EA Maastricht
- Kosten: gratis. De borg van 25 euro krijg je terug na deelname aan de training
- Aanmelden: stuur een e-mail naar: mark.setjo@advlimburg.nl
- Uiterlijk aanmelden 20 februari
- Meer informatie: www.overaljezelf.nl

Overal Jezelf Kunnen Zijn is een initief van Tijgertje LHBTI Krav Maga (IKMF Nederland). Transgender Netwerk Nederland (TNN), Centrum Informatie Documentatie Israël (CIDI) en JMW. Het wordt gefinancierd door het Ministerie van Justitie en Veiligheid en mede mogelijk gemaakt door de ADV Limburg.