**Meer weerbaarheid en zelfzekerheid voor jong én oud bij (naam afdeling)**

**Meer zelfzeker zijn, voor jezelf opkomen, grenzen stellen en ze communiceren aan iemand anders: dat kan iedereen, jong én oud, leren in de workshop weerbaarheid en zelfverdediging van (naam afdeling) op (datum). En je leert niet alleen hoe je een fysiek conflict moet vermijden, maar ook wat je moet doen als dat niet mogelijk is.**

“De workshop wordt gegeven door een zelfverdedigingsschool, maar zelfverdediging is iets heel anders dan de meeste mensen denken. De nadruk ligt in deze bewegingsactiviteit dan ook op het vermijden van fysiek conflict, onder meer door verbaal en in je lichaamstaal grenzen aan te geven”, vertelt (naam) van (naam afdeling). Die insteek blijkt ook uit de oorsprong van de zelfverdedigingsschool: het startte met een project om jongeren die slachtoffer zijn van pestgedrag meer zelfzeker te maken, en groeide van daaruit naar het grotere publiek.

“De workshop is dan ook geschikt voor bijna iedereen, van 5 tot 99 jaar”, klinkt het. “Samen met je kind of kleinkind, je broer of zus, een vriend of vriendin, of in je eentje: iedereen is meer dan welkom in deze bijzondere bewegingsworkshop!”

De workshop vindt plaats op (weekdag + datum) in/op (plaats) (adres), van (uur) tot (uur).
Deelname is gratis/kost xx euro per persoon. Inschrijven kan tot (datum) via (mailadres, website en/of gsm-nummer).
Neem voor meer info een kijkje op (website) of mail naar (mailadres).

**Contactpersoon (voor de pers):**

(naam, gsm-nummer, mailadres)