



## Weerbaarheids training

Weerbaarheid gebaseerd op de principes van Aikido.  
Verdedigen in harmonie met de energie en flow die tot je beschikking staat.

Op zowel fysiek al innerlijk nivo wordt je krachtiger.  
Je ontdekt dat door toenemende ontspanning je overzicht en je  
beoordelingsvermogen verbetert.  
Dit alles resulteert al snel in vergroting van het zelfvertrouwen.

Lessen kunnen de volgende elementen bevatten afhankelijk van de behoefte.

- Fysieke zelfverdediging en weerbaarheids oefeningen.
- Aandachtstraining en meditatie.
- Blessure preventie tijdens training.
- Eerste hulp bij sport ongevallen.
- Massage als cooldown.

Instromen kan iedere les, het gaat om een doorlopend programma.  
Leeftijd vanaf 12 jaar t/m onbeperkt!

Voor meer informatie en achtergrond kijkt u op <http://blog.tomodachi.nu/>



**Aanmelding:**

Lessen: 1x per week

Contributie: 25 € p/m.

Sportpoint leden betalen 10.- € p/m (Dit is een minimum bedrag en mag naar eigen inzicht, tevredenheid en draagkracht verhoogd worden).


Bedrag overmaken op:

Bank rek nr: 565410210

Ten name van: Tomodachi

Omschrijving: Weerbaarheidstraining en "Plaats"

*Het wordt op prijs gesteld dat de contributie met een automatische overschrijving wordt voldaan voor de 10<sup>de</sup> van iedere maand.*



Graag het formulier volledig ingevuld en ondertekend inleveren voor de les.

---

Ik schrijf mij in voor de weerbaarheids training bij Tomodachi.

Naam:

Geboorte datum:

Adres:

Telefoon nummer:

Email adres:

Ik ga akkoord met de gestelde voorwaarden.

Handtekening:

Datum:

- Tomodachi is niet verantwoordelijk voor fysieke schade en klachten ontstaan door uitvoeren van aangeboden oefeningen. Er worden tijdens de les veiligheids richtlijnen gegeven om blessures te voorkomen.
- Niet voldoen aan contributie kan leiden tot uitsluiting van deelname.
- Er wordt geen restitutie verleend van reeds betaald contributies.