

# WEERBAARHEIDS TRAINING



## ROTS & WATER

Voor kinderen uit groep 4 t/m 8  
van het basisonderwijs

### WAT IS ROTS & WATER?

Rots & Water is de weerbaarheidstraining waarbij kinderen door veel fysieke oefeningen (spel) met elkaar, korte gesprekken en reflectie-oefeningen meer inzicht krijgen in zichzelf en de ander. Het programma wordt veel ingezet op scholen om pestgedrag te elimineren.

Verschillende onderzoeken hebben het nut van deze training bewezen. Het is dan ook niet voor niets dat het internationaal al jaren wordt ingezet om kinderen te laten groeien op het gebied van sociale vaardigheden en weerbaarheid.

Rots & Water gaat over leren door te doen, door te ervaren en te ontdekken wie jij bent en wat jouw kwaliteiten zijn. De training is zelfbeeld-versterkend en zet je in je kracht waardoor je weerbaarder bent voor de wereld om je heen.

De Rots & Water trainingen zijn een samenwerking tussen Stichting WijkSport, Stichting Binding, Samen vanuit jezelf en de gemeente Wijk bij Duurstede



# ROTS & WATER



## Tijdens de training leer je het volgende:

- Voor jezelf opkomen
- Je boosheid beheersen
- Verstandige keuzes maken tussen 'Rots' en 'Water' zijn
- Beter contact maken met anderen
- Meer zelfvertrouwen
- Meer focus
- Zelfbeheersing
- Zelfreflectie
- Zelfvertrouwen
- In actie kunnen en durven komen

## WANNEER

Van 12 mei t/m 14 juli (10 lessen)  
op woensdag:  
groep 4 t/m 6 van 13.45 tot 14.45 uur  
groep 7 en 8 van 15.00 tot 16.00 uur

## WIE

Kinderen uit groep 4 t/m 8 van het basisonderwijs

## WAAR

Gymzaal Sportpark Mariënhoeve  
in Wijk bij Duurstede

## KOSTEN

€ 25,- per deelnemer woonachtig  
in de gemeente Wijk bij Duurstede

## INSCHRIJVEN OF MEER WETEN OVER ROTS & WATER?

Kijk op [www.stichtingwijk sport.nl](http://www.stichtingwijk sport.nl) of neem contact op met Tobias Wijnmaalen: telefoon 06 - 17 41 35 17  
e-mail [tobias@stichtingwijk sport.nl](mailto:tobias@stichtingwijk sport.nl)

