



# Cursus weerbaarheid voor vrouwen



Meisjes en vrouwen vanaf 14 jaar oud mogen deelnemen aan de cursus. De cursus zal doorgaan op de volgende dagen:

- Zaterdag 4 februari, Zaterdag 11 februari, Zaterdag 18 februari
- Zaterdag 11 maart, Zaterdag 18 maart

telkens van 10u tot 12u. Tijdens elke les is er ook een stukje "theorie", dus het is niet 2u keihard trainen. (Veel) meer info en een stuk van het programma vind je op [www.zanshin.be](http://www.zanshin.be).

**Programma:** Mentale training, zwakke punten van de man, natuurlijke en andere wapens, stootkussens, eenvoudige technieken zonder kracht

**Lesgever:** Gaston Verelst, meer dan 35 jaar ervaring in Ju-jitsu (zwarte band, 5<sup>de</sup> dan). Gespecialiseerd in drukpunten.



**Inschrijvingen:**  
Tel: 0475.304.804  
Mail: [info@zanshin.be](mailto:info@zanshin.be)  
**Locatie:**  
Sporthal 't Venneke  
Den Geer 21  
2180 Ekeren

**Deelname:**  
50€ voor de ganse cursus, verzekering inbegrepen.  
Max 25 deelnemers.  
Geen toeschouwers!

[www.zanshin.be](http://www.zanshin.be)