



RIBW Nijmegen & Rivierenland



RIBW Kickboksen

Wil jij je hoofd helemaal leeg maken tijdens een lesje kickboksen? Schrijf je dan in voor deze activiteit!

Wil jij graag leren kickboksen? Dat kan bij RIBW Nijmegen & Rivierenland! Wist je dat kickboksen goed is voor je mentale gezondheid? Eigenlijk dragen alle sporten bij aan je mentale gezondheid, omdat je lekker in beweging bent. Kickboksen helpt je echter om af te rekenen met stress. Ervaar jij veel stress en druk in het leven? Maak je hoofd dan eens helemaal leeg tijdens een les kickboksen. Deze sport helpt bovendien ook bij het vergroten van je zelfvertrouwen en brengt je in contact met anderen.

Wanneer?

Je kunt kickbokslessen volgen op **maandagen van 11.30 uur tot 12.30 uur** en op **donderdagdagen van 9.30 uur tot 10.30 uur**.

Wat?

Deelnemers leren technieken op de bokszakken en worden zodoende getraind in kickboksen.

Voor deze activiteit heb je een beschikking voor zinvolle daginvulling nodig. Je hoeft verder geen eigen bijdrage te betalen om deel te nemen aan deze activiteit.

Gegevens

RIBW Kickboksen

Sportschool Fudochi

Tweede Oude Heselaan 183A

6542 VE Nijmegen

Evelien Krikke

T: [06 25 64 04 05](tel:0625640405)

E: e.krikke@ribw-nr.nl



RIBW Nijmegen & Rivierenland

Kerkenbos 1103a

Nijmegen

088 - 382 24 22

www.ribw-nijmegenrivierenland.nl

info@ribw-nijmegenrivierenland.nl