

# Empowerment training

voor kinderen (vanaf 11 jr) en volwassenen

Actieve en leuke oefeningen en spellen die je fysiek en mentaal sterker maken! Zelfvertrouwen!

**Trainers:** René van der Weerd (erkend Rots en Water trainer) & Assistent trainer (stagiaire).

**Locatie:**  
Gymzaal in de Ridderhof aan de Balderikstraat 2a.

introductie-inloop  
8 juli  
vanaf 16.00 u



**ERVAAR  
JE  
KRACHT!**

Vanaf 15 juli, 5 weken lang, elke woensdag.  
3 leeftijdsgroepen:  
17.00 u 11-13 jaar  
18.30 u 14-17 jaar  
19.45 u 18-80 jaar

Duur 1 uur.  
Vergoeding: Vrijwillige bijdrage.

Meer info of  
aanmelden:  
0575 - 495 232 of  
[info@limitense.eu](mailto:info@limitense.eu)

# MELD JE AAN KRIJG JE

- Gras maaien
- Belastingaangifte
- Website bouwen
- Planken ophangen
- Hulp bij schoonmaak
- Apparatuur repareren



# GEDAAN!

Heb je klusjes die blijven liggen? Heb je hulp of zorg nodig? Ruil, betaal of vind een vrijwilliger uit je buurt via [www.croqger.nl](http://www.croqger.nl)

**Croqger**  
Krijg samen meer voor elkaar