

# Cursus zelfverdediging in een klein groepje!

Toon Je Kracht



## Meerdaagse activiteit

6, 13, 20, 27 nov en 4 dec



## Tijdstip

van 18:00 tot 19:30 uur



## Fagelstraat 1

Nijmegen, Nederland

Toon Je Kracht start op donderdag 6 november 2025 een cursus zelfverdediging voor een kleine groep van maximaal 10 personen. In de cursus zelfverdediging gaan we ons voornamelijk richten op twee dingen; u zelf verdedigen vanaf de grond en het voorkomen van/los komen wanneer u van voren of van achteren wordt gegrepen. Naast deze twee focus punten zullen we ons ook gaan richten op verschillende manieren van stoten en trappen.

Wat we onder anderen gaan oefenen tijdens deze cursus is:

- Veilig vallen en snel opstaan
- Liggend iemand laten struikelen, duwen of trappen om daarna weer z.s.m. op te staan
- Voorkomen dat iemand u kan grijpen
- Los komen uit grepen die van voren komen en van achteren
- Los komen uit een verwurging van achteren
- Verschillende manieren van stoten en trappen
- U kunnen verdedigen tegen meerdere aanvallers

Zoals bij alle trainingen van Toon Je Kracht is het belangrijkste van deze cursus dat alles in een luchtige en veilige sfeer wordt gegeven!

De cursus is voor 16 jaar en ouder en bestaat uit 5 lessen. De trainingsdata zijn op donderdag 6, 13, 20, 27 november en 4 december.

De locatie is Fagelstraat 1 in Nijmegen van 18:00-19:30 uur. De prijs voor de hele cursus is € 125,-. Zie ik jou daar? Schrijf je nu in:

[info@toonjekracht.nl](mailto:info@toonjekracht.nl)

## Voor wie

Jongeren, Volwassenen, Senioren

## Waarover

Sport en bewegen, Veiligheid

## Wat

Workshop / cursus

## Waar

Alle wijken / nvt

Ga voor meer informatie naar  
**[mijnbrakkenstein.nl/agenda](https://mijnbrakkenstein.nl/agenda)**

-----  
Cursus zelfverdediging in...

6. 13. 20. 27 nov en 4 dec

Fagelstraat 1  
-----

Cursus zelfverdediging in...

6. 13. 20. 27 nov en 4 dec

Fagelstraat 1  
-----

Cursus zelfverdediging in...

6. 13. 20. 27 nov en 4 dec

Fagelstraat 1  
-----

Cursus zelfverdediging in...

6. 13. 20. 27 nov en 4 dec

Fagelstraat 1  
-----

Cursus zelfverdediging in...

6. 13. 20. 27 nov en 4 dec

Fagelstraat 1  
-----

Cursus zelfverdediging in...

6. 13. 20. 27 nov en 4 dec

Fagelstraat 1  
-----

Cursus zelfverdediging in...

6. 13. 20. 27 nov en 4 dec

Fagelstraat 1  
-----

Cursus zelfverdediging in...

6. 13. 20. 27 nov en 4 dec

Fagelstraat 1  
-----

Cursus zelfverdediging in...

6. 13. 20. 27 nov en 4 dec

Fagelstraat 1  
-----

Cursus zelfverdediging in...

6. 13. 20. 27 nov en 4 dec

Fagelstraat 1  
-----

Cursus zelfverdediging in...

6. 13. 20. 27 nov en 4 dec

Fagelstraat 1  
-----

Cursus zelfverdediging in...

6. 13. 20. 27 nov en 4 dec  
Fagelstraat 1