

## Gediplomeerde trainers

VTS / Sport Vlaanderen

### Weerbaarheidstrainingen

Voor iedereen die zijn lot in eigen handen wil nemen en de uitdaging wilt aangaan. Vanaf 14 jaar tot 99 jaar.

*Basisschool "De Notelaar" (via de Schoolstraat)*

Maandag

10 Januari 2022 :

Ontwijken met actie en reactie

7 Februari 2022

Lichaamsaanvallen

7 Maart 2022

Afstandsaanvallen

2 Mei 2022

Verwurgingen

16 Mei 2022

Wapens

13 Juni 2022

Anti Aanranding en ( sexuele ) intimidatie

Lesgeld

15 euro per les per persoon.

Inschrijven via [www.tommysdojo.be](http://www.tommysdojo.be)



Tommy's Dojo vzw  
Sensei Tom Aertbeliën  
Gsm 0472.72.73.36  
Maatschappelijke zetel:  
Wommelgemsteenweg 40  
2110 Wijnegem  
Ond.nr.0736.581.970  
RPR Antwerpen

[tommysdojovzw@gmail.com](mailto:tommysdojovzw@gmail.com)  
[www.tommysdojo.be](http://www.tommysdojo.be)  
<https://www.facebook.com/TommysDojoWijnegem>

## Tai Jutsu

### Tommy's Dojo



## EHBA

## Weerbaarheid

## Training

## Tai Jutsu Tommy's Dojo

### EHBA : Eerste Hulp Bij Agressie.

Wij hebben deze workshop uitgeschreven samen met mensen die op de werkvloer zelf kennis gemaakt hebben met dit, spijtig genoeg, veel voorkomend probleem.

Onze maatschappij vraagt veel en kan het goede in de mensen naar boven brengen. Familiale omstandigheden, werkfrustraties en verdriet verleiden goede mensen naar slechte momenten.

Onze workshop behandelt de verbale en non verbale agressie die tegen u gebruikt kan worden. Hoe u zich verbaal en mentaal kan wapenen. Hoe u zich in uiterste nood kan veilig stellen. We kijken wat wettelijk mogelijk is binnen het kader van verdediging.

Luisteren

Denken

Praten

Handelen

#### *EHBA workshop data*

*Vrijdag 18 maart*

*Vrijdag 25 maart*

*19u tot 21u*

*Woensdag 20 april*

*Woensdag 27 april*

*10u tot 12u*

*'t Oud Gasthuis Wijnegem*

*Turnhoutsebaan 199*

*2110 Wijnegem*

*Inschrijven via [tommysdojo.be](http://tommysdojo.be)*

*Tot gauw !*

### **Creatief en Realistisch**

Een workshop EHBA verwerken wij in twee uurtjes. Via theorie en praktijk in rollenspel zal deze workshop goed ontvangen en onthouden worden.

#### Dynamisch en actief

Onze actieve en gemotiveerde mensen die deze materie onder de aandacht willen brengen, staan klaar voor u.

Deze manier geeft een betere mogelijkheid om u te laten ervaren wat werkelijk kan gebeuren. Zo werken wij samen actief aan oplossingen.

De weerbaarheidstraining is een meerwaarde als voorbereiding voor mensen die fysieke agressie willen

Workshop EHBA

20 euro per persoon. Min. 5 personen

Vanaf 10 pers.: 15 euro per persoon

Max. 20 mensen per workshop.