

SPORT PLUS

Weg van de held

Voor wie?

Studenten die binnen het ROC vastlopen kunnen deelnemen aan het groepsaanbod Sport-Plus. Als je 1 of meerdere problemen/obstakels hebt waardoor het niet zo goed gaat op school is dit misschien iets voor jou. Het doel is om je problemen/obstakels uit de weg te ruimen zodat je je diploma kan behalen.

Wat houdt het in?

Binnen Sportplus komen de volgende onderdelen aan de orde:

Teamsport en Contact

Sporten in teamverband biedt uitstekende kansen om sociale vaardigheden te trainen. Het omgaan met verschillen, tegenslagen, winst en verlies zijn nodig in de sport. Ook samenwerken, ruimte nemen en ruimte geven en het innemen van verschillende rollen (leider, volger e.d.) komen aan de orde in het sporten. Het ontdekken van je eigen kwaliteiten en valkuilen hierin en het oefenen met de verschillende gedragsalternatieven hierin is van grote waarde voor jouw dagelijkse leven.

Hoe je Vecht ben jezelf

In deze trainingen gebruiken wij oefenvormen uit verschillende vechtkunsten (o.a. boksen, kickboksen) Het is niet het doel om beter te leren vechten maar om jezelf beter te leren kennen. Wat zijn jouw kwaliteiten en vaardigheden (wij zien dit als je 'wapens') en hoe kan je die inzetten in je dagelijks leven? Ook ontdek jij jouw minder goede kanten en valkuilen (wij zien dit als jouw 'draken') en leer je om hier opbouwend mee om te gaan. De basis van iedere vechtkunst is: stevig staan, kracht en rust in je buik, focussen en overzicht bewaren. Je ademhaling is hierbij essentieel.

Aanmelden

Het supportteam of de expert passend ondersteunen van het Centrum voor Studentontwikkeling verwijst je naar Michel Rem die de training verzorgt vanuit Weg van de Held. Er volgt dan een intakegesprek waarin de doelen en deelname besproken worden.

Waar en wanneer?

Nieuwegein **Maandag** 16.00 tot 17.15 uur ICT College Harmonielaan 1 Nieuwegein

Utrecht **Dinsdag** 16.30 tot 17.45 uur Van Asch van Wijckskade 20 (gymzaal
Gregoriuscollege)

Donderdag 16.30 tot 17.45 uur Van Asch van Wijckskade 20 (gymzaal
Gregoriuscollege)

Contact

Dit aanbod wordt verzorgd door trainers van stichting De Weg van de Held
(www.dewegvandeheld.nl)

Contactpersoon: Michel Rem, Michel@dewegvandeheld.nl, 06-49352533