

# RIBW Nijmegen & Rivierenland

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 donderdagochtend van 10.30 uur tot 11.30 uur.

### Wat?

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

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

### Gegevens

RIBW Kickboksen

Tweede Oude Heselaan 183 A

6542 VE Nijmegen

**Evelien Krikke**

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

E: [e.krikke@ribw-nr.nl](mailto:e.krikke@ribw-nr.nl)



**RIBW Nijmegen & Rivierenland**

Kerkenbos 1103a

Nijmegen

088 - 382 24 22

[www.ribw-nijmegenrivierenland.nl](http://www.ribw-nijmegenrivierenland.nl)

[info@ribw-nijmegenrivierenland.nl](mailto:info@ribw-nijmegenrivierenland.nl)