

Cursus Zelfverdediging



Zaterdag 10 januari 2026 van 11:00 tot 12:00 uur

Over 8 dagen

Wijkcentrum De Velder

Munnikenhof 17, Ede

Terugkerende activiteit

Wekelijks op zaterdag tot en met 14 maart 2026

Vanaf 10 januari starten we weer met een nieuwe cursus zelfverdediging. Op het programma staan weringen (blokkeren), overnemen (meevoeren), maar ook houding en uitstraling, kortom: zelfverdediging.

Je leert hoe je slagen, stoten en schoppen kan weren en overnemen. De cursus bestaat uit 10 lessen en de kosten hiervoor zijn € 50,00. Kom eens kijken of het wat voor je is of doe een gratis proefles mee. Opgeven kan via zelfverdediging@ziggo.nl.

Ga voor meer informatie naar
veldthuisen.nl/agenda

ursus Zelfverdediging

0-01-2026 / 11:00 - 12:00

unnikenhof 17

ursus Zelfverdediging

0-01-2026 / 11:00 - 12:00

urnikenhof 17

ursus Zelfverdediging

0-01-2026 / 11:00 - 12:00

unnikenhof 17

ursus Zelfverdediging

0-01-2026 / 11:00 - 12:00

urnienhof 17

ursus Zelfverdediging

0-01-2026 / 11:00 - 12:00

urnikenhof 17

ursus Zelfverdediging

0-01-2026 / 11:00 - 12:00

urnikenhof 17

ursus Zelfverdediging

0-01-2026/11:00 - 12:00

urnikenhof 17

ursus Zelfverdediging

0-01-2026 / 11:00 - 12:00

unnikenhof 17

ursus Zelfverdediging

0-01-2026 / 11:00 - 12:00

urnikenhof 17

ursus Zelfverdediging

0-01-2026 / 11:00 - 12:00

unnikenhof 17

ursus Zelfverdediging

0-01-2026 / 11:00 - 12:00

urnikenhof 17

ursus Zelfverdediging

0-01-2026/11:00 - 12:00

Linnikenhof 17