

SPEEL MEE MET
TIMMY EN TINA DE TIJGER



Voor de
allerjongsten
van 2 - 6 jaar



Gratis proefles!

Het Tigers programma helpt kinderen
een stap verder! **SPELEND LEREN** omgaan
met gevaren, met elkaar, gezond eten
en sociale normen





Tigers programma

Tigers is een op vechtsport gebaseerde unieke aanpak, waarbij peuters en kleuters op een speelse manier levensvaardigheden leren. Bewegen en plezier in de lessen staat voorop. Aan de hand van belevenissen van Tina en Timmy tigger neemt de Tigers trainer de kleintjes mee op ontdekkingsreis. Samen leren ze omgaan met gevaren, samenwerken, vertrouwen hebben in elkaar, sociale omgangsregels, gezond eten en worden ze weerbaar(der) gemaakt.



Tigers club

Speciaal opgeleide trainers van Sportschool 013 verzorgen de Tiger trainingen. Zij weten als geen ander hoe je onze allerjongsten kunt laten bewegen op een manier die bij ze past. De kleine Tigers kunnen iedere week de training van 45 min. volgen. Ouders zijn van harte welkom om te komen kijken en bij de Mini-Tiger lessen (2 - 4 jaar) verwachten we ook dat ze mee doen.

Kennismaken? Doe mee!

Sportschool 013 is een betrokken sportschool met uiteenlopend aanbod. Voor kinderen van 2 - 6 jaar bieden we de Tiger Trainingen aan met een speciale groep Mini-Tigers voor de 2 - 4 jarigen. Naast de Tiger trainingen hebben we voor kinderen en jeugd vanaf 6 jaar en ouder nog meer opties zoals Kidsafety, Jeugdboksen, Total Defense, Kickboksen en Jeugd Krav Maga. In al onze lessen staat plezier centraal en word je begeleid door professionele en ervaren trainers.

De tijden van al onze lessen vind je op www.sportschool013.nl/lessen.



www.013tigers.nl

Sportschool013

Telefoon: 013 - 59 15 991 | info@sportschool013.nl |

Korvelseweg 155A | 5025 JD Tilburg |

www.sportschool013.nl

Tigers is een samenwerking tussen Sportschool 013, de Gemeente Tilburg, GGD Midden-Brabant, Stichting Leergeld, onderwijs, kinderopvang en het NIVM.





**ZIE OOK
ONS LESROOSTER
OP DE ACHTERZIJDE**



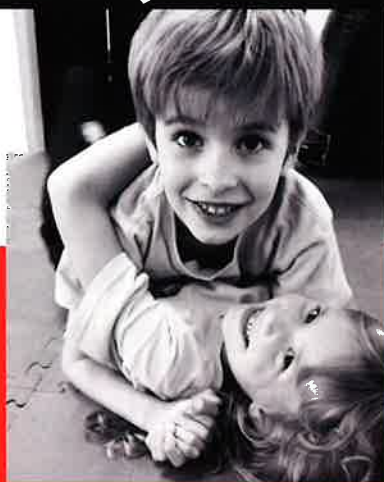
SPORTSCHOOL013.NL

UITDAGEND SPORTEN IN EEN GEZELLIGE SFEER VOOR ALLE LEEFTIJDEN

SPORTSCHOOL 013 is een actieve en betrokken club in Tilburg. We hebben enthousiaste en professionele trainers die op een speelse manier begeleiding op maat geven. Kinderen en volwassenen kunnen rekenen op een goed pedagogisch en veilig sportklimaat. Voor kinderen bieden we trainingen om weerbaarder te worden én trainingen in verschillende vechtsporten.

KIDSAFETY SAMEN WERKEN AAN WEERBAARHEID

KIDSAFETY is een zelfverdedigings- en weerbaarheidsprogramma dat we doorlopend aanbieden. Kinderen van 6 t/m 12 jaar leren naast zelfverdedigingstechnieken in actieve spelvormen verstandig om te gaan met pesten, vreemden, ongewenste aanrakingen en noodgevallen. Een speelsere variant, Kidsafety junior, bieden we aan kinderen van 4 t/m 6 jaar.



Kinderen leren o.a.:

- Duidelijk aangeven van grenzen
- Opkomen voor jezelf
- Vergroten van zelfvertrouwen
- Goed afweren
- Stevig staan en zelfverzekerd lopen
- Valbreken
- Zelfverdedigingstechnieken

BEN JE BENIEUWD? DOE GRATIS EN VRIJBLIJVEND EEN PROEFLESJE MEE!
KIJK OP WWW.KIDSAFETYTILBURG.NL VOOR MEER INFORMATIE

TOTAL DEFENSE 10 T/M 17 JAAR

Een pittige combinatie van verschillende vechtsporten, waarin de deelnemers centraal staan en niet de methode van ieder afzonderlijke vechtsport. Bovendien behandelen we lastige situaties waar jongeren mee te maken krijgen als groepsdruk, cyberpesten, etc.



JEUGDBOKSEN 9 T/M 15 JAAR

In de recreatieve boklessen trainen de deelnemers hun conditie, kracht en doorzettingsvermogen. De lessen zijn gevarieerd en geschikt voor beginners en gevorderden.

KRAV MAGA 12 T/M 17 JAAR

Krav Maga is ontworpen om jezelf doeltreffend te kunnen verdedigen onder zeer stressvolle en nadelige omstandigheden. De lessen zijn goed afgestemd op de beleevingswereld van de jeugd.

Maandag

16.00-16.45u Kidsafety (6-12 jr)

16.00-16.45u Kidsafety (6-8 jr)

16.45-17.30u Kidsafety (9-12 jr)

18.30-19.15u Kidsafety (6-12 jr)

18.30-19.30u Jeugd Krav Maga (12-17 jr)

Dinsdag

18.15-19.00u Kidsafety (6-12 jr)

Woensdag

15.15-16.00u Kidsafety Junior (4-6 jr)

16.15-17.00u Kidsafety (6-12 jr)

16.15-17.15u Jeugdboksen (9-15 jr)

18.15-19.00u Kidsafety (6-12 jr)

Donderdag

16.30-17.15u Kidsafety (6-8 jr)

17.15-18.00u Kidsafety (9-12 jr)

18.30-19.30u Jeugd Krav Maga (12-17 jr)

18.30-19.30u Total Defense (10-17 jr)

Zaterdag

9.00-9.45u Kidsafety (6-12 jr)

10.00-10.45u Kidsafety (6-12 jr)

10.00-11.00u Total Defense (10-17 jr)

Locatie Korvelseweg

Locatie Bergeijkstraat 18 (Reeshof)

Locatie Mingersbergstraat 58 (Reeshof)



**WE BIEDEN NOG MEER SPORTEN IN ONZE SPORTSCHOOL.
DOE GERUST EEN PROEFLESJE MEE!**

VOOR MEER INFO ZIE WWW.SPORTSCHOOL013.NL
OF MAIL INFO@SPORTSCHOOL013.NL

Wij werken samen met Stichting Leergeld en de Meedoenregeling van de gemeente Tilburg.