



Mo Ouaziz, Kickbokstrainer
mo-ouaziz@hotmail.com, 0611919887

Nicolette de Wijn, Organisatiecoach
www.nicolettedewijn.nl, info@nicolettedewijn.nl, 0634660047

kickboksen met je team

Dit is niet zomaar een middagje sporten met collega's. Dit uitdagende event wordt een ervaring om nooit te vergeten. Onder leiding van een professionele vechtsporttrainer en organisatiecoach ga je fysiek aan de slag én word je mentaal uitgedaagd.

Wat levert het op?

Dit programma geeft allereerst een positieve teamspirit! Jullie ontdekken elkaars sterke en zwakke punten, wat leidt tot meer begrip en vertrouwen. Het resultaat: een hechter en sterker team met vernieuwde inzichten, veerkracht en open communicatie.

Teambuilding door middel van kickboksen biedt een krachtige kans om communicatie en vertrouwen in teams te versterken. Je leert elkaar uitdagen, aanmoedigen en ondersteunen.

Een unieke
training
waarin jullie
elkaar beter
leren kennen

Voor wie?

Dit programma is perfect voor teams die beter op elkaar willen inspelen, de onderlinge band willen versterken en nieuwe energie willen opdoen.

Ideaal voor groepen die op zoek zijn naar een event waarin power en plezier samen gaan met groei en verbinding.

Wat kun je verwachten?

Het programma bestaat uit drie onderdelen:

1. Warming up: Hoe schat je jezelf en elkaar in?
2. Kickboksen: Stoten, trappen en een paar rondes 'sparren'. Fysiek en leerzaam, maar vooral heel leuk!
3. Cooling-down: Reflectie en inzichten bespreken

Tijdens het boksen kom je erachter:

- Of je meer aanvallend of verdedigend bent
- Hoe je omgaat met risico's en onverwachte situaties
- Of je wilt incasseren of liever ontwijken
- Of je meer op jezelf gericht bent of juist op de ander
- Wat belangrijker is: winnen of meedoen

Sparren, spelen, spirit en fun! Zijn jullie klaar om de uitdaging aan te gaan?