



SZKOLENIE stacjonarne/na żywo

"BEZPIECZNE DZIECIAKI" - WARSZTATY Z PODSTAW SAMOOBRONY DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

*Zajęcia mogą być prowadzone w formie warsztatów
jednorazowych lub cyklicznych*

Cel szkolenia:

Zwiększenie poczucia dzieci i młodzieży.

Zaprezentowanie podstaw samoobrony oraz sposobu ich praktycznego wykorzystania, celem zapewnienia bezpieczeństwa dziecku w szkole i poza nią.

Uświadomienie, że każdy ma prawo do obrony oraz pokazanie w jaki sposób można to robić.

Adresaci:

Dzieci i młodzież, wszyscy zainteresowani ową tematyką.

PROGRAM:

- 1. Instruktaż z podstaw zachowania bezpieczeństwa podczas zajęć samoobrony. (CZĘŚĆ TEORETYCZNA)**
- 2. Rozgrzewka z elementami zabawy i sztuk walki**
- 3. Bezpieczny upadek – jak nie zrobić sobie krzywdy**
- 4. Postawa obrony – przełamanie stereotypów w wołaniu o pomoc**
- 5. Obrona przed uderzeniami i kopnięciami**
- 6. Uwolnienia z uchwytów**
- 7. Podstawowe elementy akrobatyki**

Prowadzący:

Wykwalifikowani Instruktorzy Samoobrony i Pszczyńskiej Sztuki Walki, których umiejętności potwierdzają certyfikaty Państwowe. Posiadacze Stopni Mistrzowskich Pszczyńskiej Sztuki Walki, prowadzący sekcje dla dzieci, młodzieży i dorosłych, cyklicznie organizujący kursy samoobrony, w tym samoobrony dla kobiet. Zawodowo związani ze służbami mundurowymi.

Kontakt:

Firma Szkoleniowo Doradcza
MATMAR Krystyna
Gąsiorek

38-400 Krosno
ul. Wojska Polskiego 32a
tel. 513-969-000

e-mail:

biuromatmar1@gmail.com

Termin: ustalany
indywidualnie z
pracownikiem Firmy
MATMAR

Cena: ISTNIEJE MOŻLIWOŚĆ ZORGANIZOWANIA
SZKOLENIA U ZAMAWIAJĄCEGO PO ZEBRANIU
GRUPY – CENA USTALANA INDYWIDUALNIE!!!

*zwolnione z VAT w przypadku finansowania szkolenia ze środków publicznych.

Cena obejmuje: materiały szkoleniowe, zaświadczenie o ukończeniu szkolenia przesłane w zależności od Państwa preferencji, pocztą lub mailem

Zgłoszenie proszę przekazywać poprzez rejestrację online –
dostępna pod każdym tematem szkolenia

Ważne: Brak rezygnacji pisemnej 3 dni przed szkoleniem, będzie równoznaczne z obciążeniem Państwa pełnymi kosztami szkolenia.