



SZKOLENIE
stacjonarne/na żywo

"CZUJĘ SIĘ BEZPIECZNA"
- KURS SAMOOBRONY DLA DZIEWCZĄT I KOBIET

Cel szkolenia:

Zwiększenie poczucia bezpieczeństwa, dla kobiet i dziewcząt.
Poprawa kondycji fizycznej i wydolności organizmu.
Zaprezentowanie podstaw samoobrony oraz sposobu ich praktycznego wykorzystania.
Przedstawienie aspektów prawnych samoobrony.

Adresaci:

Kurs samoobrony dla kobiet pracujących w placówce oraz dla dziewcząt uczących się w niej.

Zajęcia prowadzone są przez trzy miesiące i odbywają się dwa razy w tygodniu. Konieczność zebrania min. 6 osobowej grupy.

<możliwość indywidualnego dostosowania terminów treningów>

PROGRAM:

1. Nauka uderzeń i kopnięć.
2. Obrona przed uderzeniami i kopnięciami.
3. Uwolnienia z uchwytów.
4. Sztuka upadania.
5. Obrona w parterze.
6. Wykorzystanie narzędzi w samoobronie.
7. Krzyk w samoobronie.
8. Aspekt prawny samoobrony – pojęcie obrony koniecznej.
9. Trening z wykorzystaniem elementu zaskoczenia.
10. Trening w terenie.
11. Konfrontacja zdobytych umiejętności w sytuacji realnego zagrożenia (zajęcia z udziałem męskiej grupy).

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

**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.