

Wpisany przez Administrator

czwartek, 04 października 2018 10:44 - Poprawiony czwartek, 04 października 2018 12:30



Kolejny raz w Kłodawie zorganizowano kurs samoobrony dla kobiet w ramach Kampanii Profilaktycznej. Program realizowany jest nieodpłatnie dzięki partnerskiej współpracy Urzędu Miasta i Gminy w Kłodawie wraz z Gminną Komisją Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Kłodawie z Turkowskim Klubem Karate OYAMA, Szkołą Podstawową nr 2 w Kłodawie oraz Komisariatem Policji w Kłodawie. Kurs jest prowadzony przez wykwalifikowanych instruktorów samoobrony i karate- Sensei Włodzimierza Rygierta Włodzimierza Rygierta 4 Dan oraz Sensei Marka Kruka 2 Dan, doświadczonych trenerów Karate, Kickboxingu i Muay Thai reprezentujących Turkowski Klub Karate OYAMA. Oprócz omówienia podstawowych zasad bezpieczeństwa, uczestniczki uczą się podstawowych technik samoobrony, a dzięki nieskomplikowanym, ale efektywnym ćwiczeniom, podnoszą ogólną sprawność fizyczną. Tematyka kursu obejmuje wzbudzenie poczucia bezpieczeństwa grupy uczestniczek, ćwiczenie wybranych elementów samoobrony, kształtowanie właściwych postaw i zachowań w sytuacjach zagrożenia oraz minimalizacja strachu w stanach zagrożenia. Kobiety podczas zajęć poznają zasady panowania nad emocjami w sytuacji zagrożenia a także umiejętnego dopasowania środków obrony do rodzaju agresji. Podczas kursu uczestniczki nauczą się także stosowania prostych, a równocześnie bardzo skutecznych technik obezwładniania napastnika. Tegoroczny kurs trwa 6 tygodni, od 3 października do 7 listopada 2018 r. Dla dzieci uczestniczek kursu zapewniono opiekę, podczas której organizowane są odrębne zajęcia o charakterze profilaktycznym. Opiekę nad dziećmi sprawuje Pani Malwina Zawada, koordynator lokalnej Placówki Wsparcia Dziennego - Świetlicy Środowiskowej w Kłodawie. Dzięki współpracy z funkcjonariuszami Policji projekt ma również na celu zwiększenie świadomości prawnej. Na zajęciach obecna jest st. sierż. Małgorzata Kubajka, reprezentująca Komisariat Policji w Kłodawie, która udziela porad i informacji kursantkom.

Fotorelacja:

KURS SAMOBRONY DLA KOBIET W RAMACH GMINNEJ KAMPANII PROFILAKTYCZNEJ „BEZPIECZNA

Wpisany przez Administrator

czwartek, 04 października 2018 10:44 - Poprawiony czwartek, 04 października 2018 12:30

{gallery}galeria/2018/Kurs_samoobrony{/gallery}