

Aktualności

Nabór do projektu „Obrona nie tylko na Orliku”

28/09/2021, dodał: **Monika Homa**

Trwa nabór chętnych uczestników do projektu "Obrona nie tylko na Orliku".



OBRONA NIE TYLKO NA ORLIKU

- 10 zajęć
- elementy sztuki walki
- ćwiczenia ogólnorozwojowe
- poprawa kondycji fizycznej
- spotkanie z psychologiem

- techniki panowania nad strachem i stresem
- ćwiczenia relaksacyjne
- zajęcia z wykwalifikowaną kadrą
- zdrowe praktyki żywieniowe i inne



40

lokalizacji
w całym kraju



Więcej na www.orlysportu.pl/obrona



Ministerstwo
Kultury
Dziedzictwa
Narodowego
i Sportu



POLADA
Polska Agencja Antydopingowa



"Obrona nie tylko na Orliku" to program 10 zajęć, w wymiarze 2 godzin każde zajęcia, na 40 orlikach w całej Polsce, w tym:

- 1 spotkanie z psychologiem, podczas którego odbędą się warsztaty pozytywnego myślenia i uwalniania emocji, jak zapanować nad stresem i strachem, jak nie stać się ofiarą.

- 4 spotkania przeprowadzone przez osobę posiadającą odpowiednie kwalifikacje i uprawnienia (trener samoobrony, krav magi, judo, ju-jitsu, innych sztuk walki), podczas których uczestnicy dowiedzą się jak rozpoznać i unikać zagrożeń, jakie przyjąć postawy w sytuacji zagrożenia, jak radzić sobie z przemocą.

- 5 zajęć sportowo-rekreacyjnych przeprowadzonych przez animatora. Podczas zajęć animator zaproponuje ćwiczenia fitness ABT – ćwiczenia na brzuch, uda i pośladki, TBC – ćwiczenia ze skakanką, taśmami i ciężarkami, podstawy gimnastyki czy Aero Box – wykorzystanie sztuk walki w zajęciach fitness, zajęcia w plenerze oraz ćwiczenia relaksacyjne (np. powolne oddychanie, medytacja, joga).

- panel teoretyczny – rozmowy na temat zdrowego i aktywnego stylu życia oraz poprawnego odżywiania i suplementacji.

- zajęcia, które będą wędrówką upamiętniającą wydarzenia i postacie mające istotne znaczenie w historii Polski, ze wskazaniem na kobiety, które zapisały się w kartach historii.

Każdy uczestnik będzie miał zapewnioną wodę, otrzyma pamiątkowy medal oraz gadżety. Na każdy orlik zostanie przekazany sprzęt sportowy niezbędny do przeprowadzenia zajęć.

Projekt dedykowany jest do dzieci, młodzieży i dorosłych, przede wszystkim do dziewcząt i kobiet. Pozostałymi adresatami mogą być rodziny i seniorzy.

Zapisy na Orliku lub pod tel. 781 934 600. Serdecznie zapraszam!

Lokalny Animator Sportu

Artur Żaba