

GRUPOWE ZAJĘCIA Z ZACHOWANIA W SYTUACJACH ZAGROŻENIA (DLA DZIECI, MŁODZIEŻY I DOROSŁYCH)

Zajęcia przeznaczone są dla całkowicie początkujących, niezależnie od kondycji fizycznej.

Zapraszamy wszystkich! 😊

| | |
|--|---|
| <p style="text-align: center;">Zajęcia dla dzieci</p> <p>Nowatorski program treningowy dla dzieci, odpowiadający na bieżące zagrożenia, dostosowany do wieku, realnych możliwości i psychiki dziecka. Oparty m.in. o analizę rzeczywistych sytuacji.</p> <p>Grupy wiekowe i czas trwania zajęć:</p> <ul style="list-style-type: none">• 3-5 lat: 45 min• 6-9 lat: 45 min <p>Zajęcia obejmują następujące zagadnienia i ćwiczenia:</p> <ul style="list-style-type: none">• Rozpoznawanie i unikanie zagrożenia• Bezpieczne upadanie• Radzenie sobie z przemocą rówieśniczą• Samoobrona przed osobą dorosłą• Reagowanie w sytuacjach kryzysowych (np. pożar)• Gry i zabawy treningowe | <p style="text-align: center;">Zajęcia dla młodzieży</p> <p>Nowatorski program treningowy dla młodzieży, odpowiadający na bieżące zagrożenia, dostosowany do wieku, realnych możliwości i psychiki młodego człowieka. Oparty m.in. o analizę rzeczywistych sytuacji.</p> <p>Grupy wiekowe i czas trwania zajęć:</p> <ul style="list-style-type: none">• 10-13 lat: 60 min• 14-17 lat: 60 min <p>Zajęcia obejmują następujące zagadnienia i ćwiczenia:</p> <ul style="list-style-type: none">• Rozpoznawanie i unikanie zagrożenia• Radzenie sobie z przemocą rówieśniczą• Samoobrona przed osobą dorosłą• Reagowanie w sytuacjach kryzysowych (np. pożar)• Symulacje sytuacji zagrożenia i reagowania |
| <p style="text-align: center;">Zajęcia dla dorosłych</p> <p>Nowatorski program treningowy dla dorosłych, odpowiadający na bieżące zagrożenia, oparty m.in. o analizę rzeczywistych sytuacji.</p> <p>90 min trening (zajęcia w ruchu) lub 180 min szkolenie (wykłady oraz zajęcia w ruchu)</p> <p>Zajęcia obejmują następujące zagadnienia i ćwiczenia:</p> <ul style="list-style-type: none">• Psychologia walki, czyli metodyka rozpoznawania i unikania zagrożeń• Jak unieszkodliwić agresora, aby nie zrobić mu krzywdy i zminimalizować ryzyka prawne• Obrona osób bliskich• Obrona przed nożownikiem• Symulacje sytuacji zagrożenia i reagowania | <p style="text-align: center;">Zajęcia dedykowane dla kobiet</p> <p>Nowatorski program treningowy dla kobiet, odpowiadający na bieżące zagrożenia, oparty m.in. o analizę rzeczywistych sytuacji.</p> <p>90 min trening (zajęcia w ruchu) lub 180 min szkolenie (wykłady oraz zajęcia w ruchu)</p> <p>Zajęcia obejmują następujące zagadnienia i ćwiczenia:</p> <ul style="list-style-type: none">• Psychologia walki, czyli metodyka rozpoznawania i unikania zagrożeń• Jak unieszkodliwić agresora, aby nie zrobić mu krzywdy i zminimalizować ryzyka prawne• Obrona osób bliskich, np. dzieci• Obrona przed nożownikiem• Obrona przed agresywnym molestowaniem• Symulacje sytuacji zagrożenia i reagowania |

Zajęcia prowadzi instruktor z międzynarodowymi uprawnieniami krav maga i 18-letnim doświadczeniem w pracy instruktorskiej, w tym z dziećmi i młodzieżą. Zajęcia mogą być dostosowane do indywidualnych potrzeb lub zainteresowań grupy; mogą również odbywać się w grupach mieszanych, np. dla rodzin. Zajęcia prowadzone są na terenie naszego ośrodka jeździeckiego, który znajduje się przy zamku Bąkowiec na Szlaku Orlich Gniazd. Do dyspozycji zaplecze hotelowe i konferencyjne. Zajęcia możemy zorganizować również w innym miejscu na Śląsku, zgodnie z preferencjami klienta.