



## Horseback - Ośrodek Jazdy Konnej i Zajęć Outdoorowych

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

Zajęcia dostępne również dla całkowicie początkujących, niezależnie od kondycji fizycznej.

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

Przykładowa cena zajęć prowadzonych u klienta: 1590 zł brutto za grupę do 20 osób (zajęcia 60 minut).

Rabaty przy większych grupach oraz dla zajęć cyklicznych.

Zajęcia mogą być dostosowane do indywidualnych potrzeb, zainteresowań i celów pobytu grupy; mogą również odbywać się w grupach mieszanych, np. dla rodzin. Warunkiem rezerwacji terminu dla grupy jest wpłacenie zaliczki (wystawiamy fakturę zaliczkową). • Zajęcia mogą odbywać się w sali lub w terenie. Dla zajęć w terenie prosimy o przygotowanie się na zmienne warunki pogodowe. • Wszystkie zajęcia będą prowadzone przez wykwalifikowanych instruktorów i wychowawców. • Przyjmujemy płatności kartami, przelewem i gotówką. Wystawiamy faktury VAT.

---

Jazda konna • Strzelectwo • Samoobrona • Turystyka piesza

Horseback Sp. z o.o. • [info@horseback.pl](mailto:info@horseback.pl) • [grupy@horseback.pl](mailto:grupy@horseback.pl) • tel. 732059769

Hucisko, ul. Orle Gniazdo 20