

Letnia akademie samoobrony

Organizatorem zajęć rekreacyjno-ruchowych jest Straż Miejska w Dąbrowie Górniczej. Kurs organizowany jest z ramach akcji „**Letnia akademie ruchu**”

Opiekunem kursu jest: st. insp. Dominik Gordon

Instruktor prowadzący zajęcia: Cezary Podraza – wielokrotny Mistrz Świata w Kickboxingu.

1. Główne założenia.

Głównym założeniem projektu jest zwiększenie poczucia bezpieczeństwa, przełamanie obojętności naszego społeczeństwa na przemoc i agresję.

2. Do kogo kurs jest adresowany?

Beneficjentami ostatecznymi projektu są mieszkańcy miasta Dąbrowa Górnicza oraz przyjezdni goście naszego miasta. Do udziału w projekcie zapraszamy wszystkich, którzy pragną zwiększyć poczucie własnego bezpieczeństwa oraz w szczególny sposób dbają o różne wymiary swojego rozwoju bez względu na wiek i płeć.

3. Cele kursu.

Celem kursu jest nauczenie radzenia sobie w sytuacji werbalnego lub fizycznego ataku, poznanie podstawowych technik z zakresu samoobrony oraz wyrobienie w uczestniczkach mentalnych umiejętności do postawienia oporu potencjalnemu przeciwnikowi. Mamy na celu również przekazanie praktycznej wiedzy jak unikać zagrożenia.

4. Harmonogram zajęć

Zajęcia będą się odbywały w Hali Centrum (lipiec) oraz w hali przy ul. Swobodnej (sierpień) w każdy wtorek i czwartek w godzinach 16.15 -17.15

Informacje na temat zajęć

Informacje na temat kursu samoobrony będą zamieszczone na stronie internetowej Straży Miejskiej w Dąbrowie Górniczej. Wszelkie informacje będzie można uzyskać pod numerem telefonu **602 869 535 Trener Cezary Podraza**

Udział w zajęciach nie wymaga wcześniejszego zgłoszenia czy zapisywania się. Warunkiem koniecznym przystąpienia do kursu jest złożenie przez uczestniczkę/ka pisemnego oświadczenia o zwolnieniu z odpowiedzialności instruktora kursu oraz wyrażenie pisemnej zgody na utrwalanie i publikację wizerunku za pośrednictwem dowolnego medium, wyłącznie w celu informacji i promocji projektu „Letnia akademie ruchu”. Od osób nieletnich wymagana jest pisemna zgoda na udział podpisana przez opiekunów prawnych.