



Urząd Miasta Hajnówka

BEZPŁATNY kurs samoobrony dla dzieci i młodzieży

BEZPŁATNY KURS SAMOBRONY


dla dzieci i młodzieży


HAJNÓWKA

podstawowe uderzenia i kopnięcia, obrona przed
chwykami i duszeniami, sposoby obrony przed
silniejszym napastnikiem

SOBOTA 12 KWIETNIA

GODZ 08:00-11:00

 510-505-579

 sala gimnastyczna
Szkoła Podstawowa nr 4



Data wydarzenia

sob., 12/04/2025 - 08:00 - sob., 12/04/2025 - 12:00

Kategoria

Wydarzenia miejskie

Fundacja "Twórczy Ruch w Bezpieczną Przyszłość" oraz Powiat Hajnowski zapraszają na BEZPŁATNY kurs samoobrony dla dzieci i młodzieży z terenu Powiatu Hajnowskiego

Zapraszamy w sobotę **12 kwietnia** na DARMOWY kurs samoobrony dla dzieci i młodzieży z terenu Powiatu Hajnowskiego

dzieci od 3 do 6 lat godz. 8:00

dzieci od 7 do 12 lat godz. 9:00

młodzież od 13 do 18 lat godz. 10:00

W programie m.in.

- gry i zabawy ruchowe z wykorzystaniem technik samoobrony
- kształtowanie pozytywnych nawyków obronnych,
- zasady zapobiegania przemocy rówieśniczej,
- prewencja konfliktu fizycznego
- nauka podstawowych uderzeń i kopnięć oraz obrony przed nimi
- obrona przed chwytnymi i duszeniami
- sposoby obezwładniania przeciwnika

Udział w kursie jest darmowy i zostanie zorganizowany przy wsparciu Starostwa Powiatowego w Hajnówce

Zapisy 510-505-579 lub poprzez Messenger

Source URL: <https://hajnowka.pl/wydarzenie/6552-bezplatny-kurs-samoobrony-dla-dzieci-i-mlodziezy>