



WALKA WRĘCZ I SAMOOBRONA GROM COMBATIVES WOMAN POZIOM I

Nauka sprawdzonych rozwiązań samoobrony w niebezpiecznych sytuacjach. Zdobycie pewności siebie.

Czas trwania: około 3 godzin

Metoda: Zajęcia teoretyczno-praktyczne (warsztaty)

Główny cel: Nauka sprawdzonych rozwiązań samoobrony w niebezpiecznych sytuacjach. Zdobycie pewności siebie

Czego można się spodziewać:

Poznasz techniki walki o wysokiej skuteczności używane z powodzeniem przez służby specjalne całego świata. Zmienisz postrzeganie własnego ciała i jego możliwości, stworzysz fundament siły, pewności siebie, zdecydowania i odporności. Dowiesz się jak przekonania i wartości mogą wzmocnić lub niszczyć poczucie wartości i poznasz prawdziwe, mocne strony swojej psychiki i ciała. Dowiesz się, jak działać pewnie i zdecydowanie w bardzo trudnych sytuacjach, zdefiniujesz na nowo pojęcia przemocy i harmonii. Poznasz podstawowe reakcje obronne człowieka.

Ilość osób: 8-30

Uczestnicy: Wyłącznie Panie. Wiek 18 lat i powyżej. Osoby, u których brak jest przeciwwskazań lekarskich do wykonywania ćwiczeń fizycznych

Instruktorzy: Zajęcia będą prowadzone przez doświadczonych instruktorów, w tym byłych żołnierzy jednostek specjalnych oraz instruktorów GROM COMBATIVES. Instruktorem wiodącym będzie Łukasz Osiecki – instruktor wojskowych pododdziałów specjalnych z zakresu walki wręcz oraz technik interwencji (czarny pas 3 dan systemów samoobrony i walki w bliskim kontakcie Defendo oraz Krav Maga).

Ubiór: Obuwie i strój sportowy, niekrępujący ruchów, pozwalający na swobodne wykonywanie ćwiczeń – we własnym zakresie

Wyposażenie: Sprzęt treningowy – zapewnia organizator, woda, napoje – we



własnym zakresie

Ochrona: Każda uczestniczka szkolenia będzie objęta ubezpieczeniem NNW w zakresie podstawowym. Zakupu polisy ubezpieczenia, w zakresie szerszym niż podstawowy może dokonać każdy uczestnik indywidualnie i na własną rękę.

Potwierdzenie udziału: Certyfikat potwierdzający udział w szkoleniu

Dojazd: We własnym zakresie

Dodatkowe informacje: Zajęcia będą prowadzone na nowoczesnej sali z matą treningową. Poziom trudności dostosowany do każdego wieku i zaawansowania psychofizycznego