

Aktualności

Weź udział w projekcie Obrona nie tylko na Orliku

10/10/2022, dodał: **Monika Homa**

Lokalny Animator Sportu Artur Żaba zaprasza do udziału w projekcie Obrona nie tylko na Orliku.

Obrona nie tylko na Orliku to program 10 dwugodzinnych zajęć w kilku lokalizacjach w całej Polsce, w tym:

- spotkanie z psychologiem, podczas którego odbędą się warsztaty pozytywnego myślenia i uwalniania emocji, jak zapanować nad stresem i strachem, jak nie stać się ofiarą;
- 4 spotkania z profesjonalnym trenerem od samoobrony;
- 5 paneli ogólnorozwojowych;
- wycieczka patriotyczna po regionie.

Projekt dedykowany jest szczególnie dla kobiet i dziewcząt, ale w spotkaniach może wziąć udział każdy.

Pierwsze zajęcia odbędą się w przyszły wtorek(11.10.2022) na Orliku w Kasinie Wielkiej o godzinie 15.00 (w przypadku złej pogody zajęcia odbędą się na sali gimnastycznej).

Operatorem projektu jest Fundacja Orły Sportu z siedzibą w Pucku ,a głównym sponsorem projektu jest Ministerstwo Sportu. Projekt realizował będzie Lokalny Animator Sportu Artur Żaba.

OBRONA

NIE TYLKO

NA ORLIKU

2022



40 LOKALIZACJI
W POLSCE

OD CZERWCA DO
PAŹDZIERNIKA 2022



LOKALNY ANIMATOR
SPORTU
ARTUR ŻABA

10 ZAJĘĆ, ELEMENTY SZTUKI WALKI, ĆWICZENIA
OGÓLNOROZWOJOWE, POPRAWIENIE KONDYCJI
FIZYCZNEJ, SPOTKANIA Z PSYCHOLOGIEM,
TECHNIKI PANOWANIA NAD STRACHEM I STRESEM,
ZDROWE PRAKTYKI ŻYWIENIOWE, ĆWICZENIA
RELAKSACYJNE, ELEMENTY HISTORYCZNE

Więcej na www.orlysportu.pl/obrona



POLADA
Polska Agencja Antydopingowa



Ministerstwo
Sportu i Turystyki