

Bezpłatne zajęcia z podstaw samoobrony i judo



Fot. UMP

Po raz kolejny ruszyły bezpłatne zajęcia z podstaw samoobrony i judo dla mieszkańców Poznania z rejonu Grunwald Północ, Południe oraz Stary Grunwald. Projekt finansowany z budżetu obywatelskiego skierowany jest przede wszystkim do studentów, ale mogą w nim wziąć udział także dzieci, seniorzy i osoby z niepełnosprawnościami.

Bezpieczny Student – Bezpieczny Poznaniak to projekt mający na celu podniesienie poczucia bezpieczeństwa mieszkańców stolicy Wielkopolski oraz poprawę poziomu ich aktywności fizycznej. Treningi są istotnym elementem dążenia do zdrowej i sprawnej sylwetki, a co za tym idzie – dobrego samopoczucia.

Uczęszczanie na zajęcia daje możliwość poznania technik samoobrony i – niedocenianego, a tak istotnego – właściwego upadania. W trakcie treningów uczestnicy mają szansę opanowania podstaw judo, a ćwiczenia ogólnorozwojowe pozwolą wzmocnić ciało i jego wydolność.

Inicjatywa jest bezpłatna. Zajęcia organizowane są dla różnych grup wiekowych i w różnym stopniu zaawansowania: dzieci, młodzieży, studentów, dorosłych czy osób z niepełnosprawnościami, bo judo to sport dla każdego – bez ograniczeń. Treningi prowadzone są przez kadrę trenerską PGE Akademii Judo.

Judo to najbardziej ogólnorozwojowa dyscyplina – poprawia koordynację ruchową i wzmacnia siłę mięśni. Mimo iż jest to sport walki, to nie zachęca do agresji – ważną rolę odgrywa tutaj etyka, która jest niezbędnym elementem treningu i zawodów. Każdy etap nauki dostosowany jest do wieku i możliwości uczestnika.

Jak się zapisać?

Grafik zajęć dla poszczególnych grup dostępny jest na stronie internetowej projektu:

- [Harmonogram zajęć dla poszczególnych grup: strona internetowa](#)

Po sprawdzeniu grafiku na zajęcia można zapisać się poprzez e-mail: bezpiecznystudentpoznan@gmail.com lub pod numerem tel. 881 575 676.

Zajęcia trwają od 6 lutego do 30 czerwca, a także od 4 września do 31 grudnia. Odbývają się one w ZSS 101 przy ul. Swoboda 41 (grupa 6) oraz w Akademii Judo przy ul. Taborowej 1/4 (pozostałe grupy).

Projekt finansowany jest ze środków Wydziału Sportu Urzędu Miasta Poznania w ramach Poznańskiego Budżetu Obywatelskiego.

Źródło: poznan.pl