

P286KO

Nazwa osiedla	Koziny
Kategoria projektu	Sport i rekreacja
Projekt (ID + nazwa)	P286KO Zajęcia fizyczne z elementami samobronny poprawiające koordynację ruchową dla osiedla Koziny.
Lokalizacja projektu	ul. Drewnowska (zielony skwer).
Opis projektu	Głównym motorem napędowym powstania tego projektu jest chęć zarażenia ludzi pasją do uprawiania sportu i nauczania ich podstawowych technik samoobrony. Cały zamysł polega na organizowaniu zajęć na świeżym powietrzu, które zawierają elementy crossfitu, gimnastyki, treningu wytrzymałościowego, mieszanych sztuk walki (MMA) jak również Krav Magi. Zajęcia z tak szeroką kompozycją ćwiczeń umożliwiają w krótkim czasie znacznie poprawić motorykę ruchu i samopoczucie, wzmocnić płuca, wyrzeźbić sylwetkę jak również uniknąć chorób układu krążenia. Zajęcia ruchowe rozszerzam o wszelakie techniki samoobrony, które dodatkowo wzmacniają nie tylko ciało, ale i psychikę osób trenujących. Treningi będą odbywać się w grupach na każdym poziomie zaawansowania oraz dotyczyć będą zarówno kobiet jak i mężczyzn. Dodatkowo kontakt z kadrą trenerską pozwala na konsultację z zakresu dietetyki i fizjoterapii, co jeszcze bardziej sprzyja rozwojowi fizycznemu. Cykl zajęć przewidziany jest na sezon wiosenno-letni co również pozwoli na zagospodarowanie czasu najmłodszym uczestnikom.
Decyzja Komitetu Koordynacyjnego ds. ŁBO (T/N)	Tak
Ostateczna decyzja o dopuszczeniu lub nie pod głosowanie (T/N)	Tak
Skan projektu	 P286KO.pdf
Skan karty analizy	 kP286KO.pdf
Skan karty zmian	 zP286KO.pdf