

Jelentkezzen Ön is a Makói Kistérség Egészségfejlesztési Iroda szűrő- és tanácsadóprogramjára!

Programjainkban lehetőséget biztosítunk az egészségi állapot felmérésére, egészségterv készítésére és életmód-tanácsadó programjainkban való részvételre, amelyek segítséget nyújthatnak Önnek abban, hogy egészségesebben éljen.

ÖNVÉDELEM



Makói Kistérség Egészségfejlesztési Iroda:
6900 Makó, Kórház utca 2.

Telefon: 06/62/511-186

E-mail: efi-mako@evp.hu

Facebook: www.facebook.com/makoefi

Honlap: www.evp.hu

www.csmekhm.hu

SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



CSONGRÁD MEGYEI
EGÉSZSÉGÜGYI ELLÁTÓ KÖZPONT

HÓDMEZŐVÁSÁRHELY-MAKÓ

ÖNVÉDELEM NŐKNEK ÉS FÉRFIAKNAK

Az önvédelmi foglalkozás alapvető célja a kondíció megőrzőse és javítása, valamint a mentális erősödés. Mindemellett cél az is, hogy olyan ismereteket szerezzünk, amelyek birtokában hatékonyabban lehetünk képesek egy önvédelmi helyzet megfelelő kezelésére.

A programokon mindenki megtalálhatja azt a mozgásformát, amely segít a kondíció megőrzésében, javításában, a mentális erősödésben és a saját önvédelmi képességének fejlesztésében.

Az egészségmegőrző és tartásjavító foglalkozásokon, valamint a képességfejlesztő- és kondicionáló tornán való részvételt segíti, hogy mindezt egy hozzánk hasonló gondolkodású közösségben végezhessük.



A foglalkozáson olyan technikákat és módszereket ismerhetünk meg, amelyek segíthetnek az önvédelem folyamatában megfelelő időzítéssel megfelelő döntéseket hozni, és hatékonyan végrehajtani azokat.

A foglalkozásokon az önvédelem alapjait mind elméletben, mind pedig gyakorlatban ismertetik, illetve bemutatják, gyakorolják.

Először az alapmozgásokat építik fel és gyakorolják egyes technikánként, majd egyre bővítve az ismereteket és mélyítve azok berögződését, fokozatosan lehet eljutni a szituációs helyzetek gyakorlásáig, illetve a technika valósághoz közelítő végrehajtásáig.

