

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ — 23/10/2018 11:20

Θεσσαλονίκη: Μαθήματα αυτοάμυνας για γυναίκες και άνδρες στο Πανόραμα

ES



Υπεύθυνος του προγράμματος ο εν ενεργεία αθλητής αλλά και προπονητής πολεμικών τεχνών Χάρης Αναστασιάδης

Με μεγάλη συμμετοχή και ενθουσιασμό συνεχίζονται για τρίτη χρονιά ακόμη πιο δυναμικά τα μαθήματα αυτοάμυνας που διοργανώνει ο δήμος Πυλαίας – Χορτιάτη στο Δημοτικό Αθλητικό Κέντρο «Ηλίας Τριανταφυλλίδης» στο Πανόραμα.

Φέτος εκτός από τις γυναίκες που τα δύο προηγούμενα χρόνια είχαν εντυπωσιακή συμμετοχή, μπορούν να συμμετάσχουν στο πρωτοποριακό πρόγραμμα του δήμου και όσοι άντρες ενδιαφέρονται.

Υπεύθυνος του προγράμματος ο εν ενεργεία αθλητής αλλά και προπονητής πολεμικών τεχνών Χάρης Αναστασιάδης, ο οποίος μαθαίνει σε γυναίκες αλλά και σε άντρες πλέον, τα μυστικά και τις τεχνικές αυτοάμυνας προκειμένου να βελτιωθεί η σωματική αλλά και η ψυχική τους αντοχή.

Περαιτέρω στόχος του προγράμματος, εκτός από την άθληση, είναι οι συμμετέχοντες σε αυτό να αποκτήσουν αυτοεκτίμηση, πειθαρχία, αυτοπεποίθηση και αυτοέλεγχο και να είναι θαρραλέοι χωρίς να γίνονται επιθετικοί.

Να σημειωθεί ότι ο δήμος Πυλαίας-Χορτιάτη είναι ο μοναδικός δήμος που προσφέρει στους δημότες του