

PIKKU NASTA, Leopardi 2019 jokanaisten selviytymispakki

Esittely

Tavoite

Kurssi kehittää osallistujan valmiutta selviytyä yllättävistä tilanteista. Kurssin jälkeen osallistuja tuntee erilaisia selviytymis- ja auttamiskeinoja sekä osaa toimia arjen häiriötilanteissa.

Kenelle kurssi soveltuu

Sopii kaikille ja kaikenikäisille

Suosittelavat esitiedot

PikkuNASTA-harjoitukset ovat valtakunnallisia naisille kohdennettuja harjoituksia, jotka järjestetään vapaaehtoisten naisten voimin. Harjoitukseen osallistuminen ei edellytä aikaisempaa kurssikokemusta tai ennakkotietoja tai -taitoja valitun kurssin aiheesta. Harjoitukseen osallistuminen vaatii normaalia terveyttä ja kuntoa. Koulutus on luonteeltaan pääosin kaikille naisille soveltuvaa peruskoulutusta.

Koulutuspaikka

Panssariprikaati, Parolannummi
Parolannummentie 298
13700 Parolannummi