

#BEACTIVE

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ



BeActive – Cyprus

www.beactive.cy

ΑΥΤΟΑΜΥΝΑ & KICKBOXING

ΔΕΥΤΕΡΑ 28/09/2026

Το Kickboxing και η Αυτοάμυνα συνδυάζουν δυναμική άσκηση με την εκμάθηση βασικών τεχνικών προστασίας και ελέγχου του σώματος. Μέσα από οργανωμένες ασκήσεις με γροθιές, λακτίσματα, μετακινήσεις, αποκρούσεις και τεχνικές αποφυγής, οι συμμετέχοντες αναπτύσσουν δύναμη, ταχύτητα, αντοχή, ευκινησία, ισορροπία, συντονισμό και χρόνο αντίδρασης. Παράλληλα, καλλιεργούνται η αυτοπεποίθηση, η αυτοπειθαρχία, η συγκέντρωση και ο αυτοέλεγχος, ενώ ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην ασφαλή εξάσκηση, στον σεβασμό προς τους άλλους και στη σωστή αντίδραση και αποφυγή επικίνδυνων καταστάσεων.

Διοργανωτής:



Συνδιοργανωτής:



Εθνικός Συντονιστικός Φορέας
Ευρωπαϊκής Εβδομάδας Αθλητισμού

Χορηγοί Επικοινωνίας:



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Η εκδήλωση θα οπτικοποιείται για σκοπούς προβολής της Ευρωπαϊκής Εβδομάδας Αθλητισμού

<https://sport.ec.europa.eu/european-week-of-sport>