

Ministerstwo Obrony Narodowej organizuje kurs samoobrony dla kobiet.

Data publikacji: 17.11.2016

„Samoobrona kobiet” to cykl bezpłatnych szkoleń, które odbywać się będą w 30 miastach Polski. Najlepsi wojskowi instruktorzy będą uczyli i pokazywali Polkom, jak doskonalić umiejętności i techniki samoobrony po to, aby w razie niespodziewanego ataku, czy znalezienia się w sytuacji zagrażającej osobistemu bezpieczeństwu potrafiły sobie z nimi poradzić.

Kurs przeznaczony jest dla kobiet, które są cywilami i ukończyły 18 rok życia.

Każda grupa kobiet weźmie udział w ośmiu spotkaniach (organizowanych od listopada 2016 do czerwca 2017, z reguły w każdą pierwszą sobotę miesiąca). Pierwsze zajęcia odbędą się już 19 listopada. W czasie ośmiu spotkań instruktorzy chcą pokazać kobietom m.in. jak ma wyglądać postawa obronna, jak uwolnić się z uchwytu oraz jak bronić się przed uderzeniem i duszeniem.

Jak się zapisać? Wszystkich zainteresowanych prosimy o kontakt:

- koordynator szkolenia: mjr Andrzej Grzywacz, tel. 509 401 196 lub 261 575 294

Więcej informacji można uzyskać na stronie: www.mon.gov.pl/samoobrona-kobiet