2016-11-16 11:49:36

Bezpłatne szkolenia dla kobiet z technik samoobrony

Wojskowa Komenda Uzupełnień we Włocławku informuję, że już za kilka dni z inicjatywy Ministra Obrony Narodowej Antoniego Macierewicza w 30 miastach Polski ruszy I edycja ogólnopolskich i bezpłatnych szkoleń dla kobiet z technik samoobrony. Zajęcia poprowadzą najlepsi instruktorzy Wojska Polskiego w zakresie walki wręcz i samoobrony.

Samoobrona Kobiet to program 8 bezpłatnych, kilkugodzinnych szkoleń praktycznych dla pełnoletnich kobiet, które chcą nauczyć się i rozwijać umiejętności zachowania się w sytuacjach zagrażających ich życiu lub zdrowiu, zwłaszcza wynikających z zastosowanej wobec nich przemocy fizycznej. Projekt realizowany jest od 19 listopada 2016 r. do 3 czerwca 2017 r. w 30 obiektach wojskowych w Polsce: Białymstoku, Bielsku-Białej, Brzegu, Bydgoszczy, Gdyni, Giżycku, Gliwicach, Hrubieszowie, Kielcach, Krakowie, Koszalinie, Lidzbarku Warmińskim, Łasku, Międzyrzeczu, Opolu, Poznaniu, Radomiu, Rzeszowie, Słupsku, Sulechowie, Szczecinie, Świętoszowie, Tomaszowie Mazowieckim, Toruniu, Ustce, Warszawie, Wrocławiu, Zakopanem, Zamościu i Zegrzu.

Podczas pierwszych zajęć żołnierze i najlepsi instruktorzy Wojska Polskiego zaprezentują kursantkom wszystkie techniki, które będą realizowane podczas całego cyklu szkoleniowego, m.in.: przyjęcie postawy obronnej w przypadku agresji zewnętrznej, uwalnianie się z uchwytu, obrona przed kopnięciem, duszeniem, uderzeniem, atakiem z użyciem niebezpiecznego narzędzia czy z udziałem kilku napastników. Całość zajęć poprzedzona będzie rozgrzewką przygotowującą do wysiłku, ćwiczeniami ogólnorozwojowymi poprawiającymi kondycję fizyczną. Na pierwszych zajęciach każda uczestniczka programu Samoobrona Kobiet otrzyma promocyjny pakiet startowy.

Kolejne zajęcia odbędą się: 3 grudnia 2016 r., 14 stycznia 2017 r., 4 lutego 2017 r., 4 marca 2017 r., 1 kwietnia 2017 r., 6 maja 2017 r., 3 czerwca 2017 r. Ze względu na ograniczoną liczbę miejsc, zapraszamy do zapoznania się z regulaminem uczestnictwa w zajęciach i rezerwowania miejsc na kurs bezpośrednio u instruktorów przed rozpoczęciem zajęć.

Regulamin, wykaz obiektów szkoleniowych i dane kontaktowe do instruktorów dostępne są na stronie internetowej: www.mon.gov.pl w zakładce Samoobrona Kobiet.

Informacje o artykule

Autor:	
Zredagował(a):	Dawid Adamski
Data powstania:	16.11.2016 11:49
Data ostatniej modyfikacji:	16.11.2016 11:54
Liczba wyświetleń:	2120
Wydrukowano z serwisu:	archiwum.ugdobre.pl
Wydrukowano dnia:	2026-11-14 03:12:33