

KPP W GRÓJCU

<https://www.mazowiecka.policja.gov.pl/wgr/aktualnosci/12528,Ruszaja-zapisy-na-bezplatny-kurs-samoobrony-dla-kobiet.html>
2023-05-30, 04:13

Informacja

Strona znajduje się w archiwum.

RUSZAJĄ ZAPISY NA BEZPŁATNY KURS SAMOOBRONY DLA KOBIEC

Data publikacji 22.12.2017

Jak reagować w sytuacji zagrożenia? Jak jej uniknąć? Jak się bronić, gdy już do niej dojdzie? Tego wszystkiego dowiedzą się kobiety, które wezmą udział w II edycji akcji „Przezorna i bezpieczna” - bezpłatnego kursu samoobrony oraz zajęć profilaktycznych organizowanego przez Komendę Powiatową Policji w Grójcu. Dzisiaj ruszają zapisy.



Grójecka Policja organizuje po raz drugi akcję „Przezorna i bezpieczna”. Bezpłatny kurs samoobrony będzie prowadzony przez wykwalifikowanego instruktora samoobrony i sztuk walki.

Uczestniczące w nim kobiety dowiedzą się, jak być bezpieczną. Oprócz omówienia podstawowych zasad bezpieczeństwa, kobiety nauczą się podstawowych technik samoobrony, a dzięki nieskomplikowanym, ale efektywnym ćwiczeniom podniosą ogólną sprawność fizyczną. Ponadto podczas zajęć profilaktycznych z uczestniczkami omówione zostaną podstawy z przemocy domowej, wiktymologii oraz pierwszej pomocy.

Rozpoczęły się zapisy na kurs, potrwać do 19 stycznia 2018 roku. Panie mogą się zgłaszać w godz. 9 - 15 pod numerami telefonów: 48 668 72 54 lub 48 668 72 28. Liczba miejsc ograniczona do 60 osób. Planowane rozpoczęcie zajęć: 1 lutego 2018r. o godz. 16.30. Zajęcia będą się odbywały dwa razy w tygodniu i prowadzone będą w sali sportowej Liceum Ogólnokształcącego w Grójcu przy ul. Poświętne 17. Kurs potrwa do 28 lutego.

W kursie mogą wziąć udział tylko kobiety, które ukończyły 18 lat. Dodatkowe informacje można uzyskać pod wyżej wskazanymi numerami telefonów.

kom. Agnieszka Wójcik