

Bezpieczna Warszawianka. Ruszają zapisy na kurs samoobrony

data aktualizacji: 2019.01.11



Od kilku lat już nie na Ursynowie a na Woli i Pradze Południe, ale zapisać się warto. Straż Miejska zaprasza na kolejną edycję kursu samoobrony dla kobiet "Bezpieczna Warszawianka". Zapisy ruszają już w przyszłym tygodniu.

Ponad trzy tysiące przeszkolonych kobiet, kilkanaście lat doświadczenia w prowadzeniu kursów samoobrony, najlepsi trenerzy. Stołeczna straż miejska zaprasza do udziału w kolejnej edycji kursu samoobrony „Bezpieczna Warszawianka”.

Instruktorzy nauczą przede wszystkim, jak unikać niebezpiecznych sytuacji, a jeśli już do nich dojdzie - w jaki sposób bronić się przy pomocy wyuczonych technik sztuk walki. Strażnicy prowadzący zajęcia przełożą kursantkom podstawy wiktymologii i pomogą ukształtować podstawowe nawyki obronne.

Po zakończonym kursie panie zyskują umiejętności, które - jak same często podkreślają - zwiększają poczucie ich bezpieczeństwa i uczą reagowania adekwatnie do zagrożenia. Znajomość chwytów obezwładniających i umiejętność unikania ataków zwiększą ich pewność siebie oraz pozwolą na szybkie reagowanie w sytuacjach zagrożenia.

Zajęcia są prowadzone przez profesjonalistów - strażników miejskich będących jednocześnie instruktorami taktyki i techniki podejmowania interwencji.

Na panie czeka 200 wolnych miejsc, ale nie warto zwlekać z wykonaniem telefonu, ponieważ za każdym razem lista zapełnia się bardzo szybko. Zapisy - wyłącznie drogą telefoniczną - będą przyjmowane w poniedziałek i wtorek, 14 i 15 stycznia w godzinach 8:00 - 14:00 pod numerem telefonu 22 855 33 13.

Pierwsza edycja kursu w nowym roku rusza już 21 stycznia. Zajęcia będą się odbywały w dwóch lokalizacjach, po lewej oraz prawej stronie Warszawy:

- przy ul. Sołtyka 8/10 - na Woli; zajęcia będą odbywały się w poniedziałki i piątki w godzinach 17.00 - 19.00 i 19.00 - 21.00 oraz środy w godz. 17.00-19.00
- przy ul. Kobielskiej 5 - na Pradze Południe; zajęcia będą odbywały się we wtorki i czwartki w godzinach 17.00 - 19.00 i 19.00 - 21.00

Aby wziąć udział w zajęciach samoobrony, trzeba mieć ukończone 18 lat. Straż miejska zaprasza te panie, które jeszcze nie brały udziału w kursie „Bezpieczna warszawianka”.

Źródło: <https://haloursynow.pl/artykuly/bezpieczna-warszawianka-ruszaja-zapisy-na-kurs-samoobrony,8947.htm>