

Strona znajduje się w archiwum.



KURS Z ZAJĘCIAMI Z SAMOOBRONY DLA KOBIET

Data publikacji 07.12.2015

Wczoraj zakończyły się dwumiesięczne zajęcia z samoobrony dla kobiet w ramach akcji „Niepokonane, poczuj się bezpieczna”. Kurs, zorganizowany przy współpracy z Komendą Powiatową Policji w Lubaniu, prowadzili instruktorzy Klubu Sportowego Samuraj Lubań.

Zakończyły się trwające dwa miesiące zajęcia z samoobrony dla kobiet, mające na celu poprawę ich poczucia bezpieczeństwa. W trakcie kursu uczestnicy pod opieką wykwalifikowanej kadry instruktorskiej poznali zasady bezpiecznych zachowań w teorii i praktyce. Głównym celem tego kursu było poznanie podstaw samoobrony, a także przybliżenie uczestnikom pewnych podstawowych zasad bezpieczeństwa, np. jak zachować się w sytuacji krytycznej, podczas napaści, jak opanować paraliżujący strach, czy też jak zachować się w sytuacji zakładniczej.

Była to również okazja do nabycia podstawowych umiejętności obronnych, wzmocnienia swojej motoryki, nabrania pewności siebie i odporności się na stres. Oprócz zajęć z samoobrony odbyło się również spotkanie z psychologiem i negocjatorem policyjnym. Na zakończenie kursu wszyscy uczestnicy otrzymali pamiątkowe zaświadczenie.

(KWP we Wrocławiu / ms)

Film Kurs samoobrony dla kobiet

Aby obejrzeć film włącz obsługę JavaScript w swojej przeglądarce.

[Pobierz plik Kurs samoobrony dla kobiet](#) (format mp4 - rozmiar 17.26 MB)