Wojsko przeszkoli z samoobrony



[1]

Najlepsi instruktorzy Wojska Polskiego po raz drugi przeszkolą kobiety z walki wręcz i technik samoobrony.

Druga edycja bezpłatnego programu, realizowanego przez Ministerstwo Obrony Narodowej odbędzie się ponownie w 30 miastach całej Polski. **Torunianki mogą zapisać się na szkolenie, które odbędzie się w Centrum Szkolenia Artylerii i Uzbrojenia przy ul. Sobieskiego 36.** Każda grupa kobiet będzie uczestniczyć w ośmiu spotkaniach.

Choć rozpoczęcie szkolenia zaplanowane jest na **wrzesień 2017**, już teraz warto zadbać o zapisy. Szkolenia z samoobrony cieszą się bowiem wśród pań dużą popularnością i miejsca są w krótkim czasie zajmowane przez kolejne uczestniczki.

Najlepsi wojskowi instruktorzy uczą i pokazują 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. Realizowane podczas całego cyklu szkoleniowego zajęcia to 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 jest poprzedzona rozgrzewką przygotowującą do wysiłku i ćwiczeniami

ogólnorozwojowymi poprawiającymi kondycję fizyczną. Na pierwszych zajęciach każda uczestniczka programu Samoobrona Kobiet otrzymuje promocyjny pakiet startowy.

Kandydatki na szkolenie powinny spełniać następujące wymagania: wiek powyżej 18 lat, deklarowany dobry stan zdrowia, obywatelstwo polskie oraz chęć zdobywania nowych umiejętności.

Torunianki zainteresowane szkoleniem mogą zgłaszać się do koordynatorów projektu w Wojskowej Komendzie Uzupełnień w Toruniu:

- kpt. Daniel Nykiel tel. 261 432 146, e-mai: wkutorun@ron.mil.pl [2]
- Olga Kobusińska tel. 261 432 150, e-mail: wkutorun@ron.mil.pl [2]

Szczegółowe informacje na stronie Ministerstwa Obrony Narodowej [3]

Odnośniki:
[1] https://www.torun.pl/sites/default/files/samoobrona2.jpg
[2] mailto:wkutorun@ron.mil.pl
[3] http://www.mon.gov.pl/samoobrona-kobiet/