

## Lesienna edycja kursu samoobrony dla kobiet



**W jaki sposób bronić się w sytuacji zagrożenia oraz jak zachować się wobec agresywnego napastnika tego wkrótce dowiedzą się uczestniczki XXIX edycji kursu samoobrony „JESTEM BEZPIECZNA” organizowanego przez toruńską Straż Miejską.**

Kurs zostanie przeprowadzony w sali sportowej Straży Miejskiej w Toruniu przy ul. Grudziądzkiej 157. Celem szkolenia jest nauka właściwych reakcji i technik samoobrony w różnych sytuacjach i miejscach zagrożenia, a także sposobów unikania ataku.

Zajęcia odbywać się będą **raz w tygodniu, w poniedziałek** w godzinach **19:30-21:00** w terminie: od 29 września do 1 grudnia 2025 roku.

W grupie może być maksymalnie 16 uczestniczek. Informujemy, że uczestniczką edycji „JESTEM BEZPIECZNA” może być wyłącznie **osoba pełnoletnia**.

Zapisy na bezpłatne zajęcia **dla pań ruszają w dniu 22 września 2025 roku w godzinach 9:00 do 14:00** i będą przyjmowane w kolejne dni powszednie w godzinach 8:00-14:00, aż do wyczerpania miejsc. Wszystkie zainteresowane osoby prosimy o **kontakt telefoniczny wyłącznie pod numerem 56 657 42 03**.

O fakcie zakwalifikowania się na kurs decyduje kolejność zgłoszeń. Osobą upoważnioną do kontaktów jest Kierownik Referatu ds. Profilaktyki i Komunikacji Społecznej Straży Miejskiej w Toruniu - Anna Wiśniewska.

---

## Dokumenty do pobrania

- [Oświadczenie](#)
- [Regulamin](#)

- [Go back](#)
- [Share on: X](#)
- [Share on: FB](#)
- [Print](#)
- [PDF](#)