

Zapisy na kurs samoobrony dla kobiet

W jaki sposób bronić się w sytuacji zagrożenia oraz jak zachować się wobec agresywnego napastnika, dowiedzą się uczestniczki kolejnej edycji kursu samoobrony „Jestem Bezpieczna” organizowanego przez toruńską Straż Miejską. Ruszyły zapisy. Kurs potrwa od 3 marca do 12 maja 2025 roku.

To już kolejna edycja kursu samoobrony dla pań. Zajęcia będą prowadzone 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, od 3 marca do 12 maja 2025 roku (oprócz 21.04.2025 r.) w godzinach:

- I grupa: 15:30-17:00
- II grupa: 17:30-19:00
- III grupa: 19:30-21:00

W każdej grupie może być maksymalnie 16 uczestniczek. **Zapisy na bezpłatne zajęcia dla pań** są przyjmowane w 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 zakwalifikowaniu się na kurs decyduje kolejność zgłoszeń. Osobą upoważnioną do kontaktów jest Kierownik Referatu ds. Profilaktyki i Komunikacji Społecznej Straży Miejskiej w Toruniu - Anna Wiśniewska.

[Więcej informacji >>>TUTAJ](#)

Fot. Straż Miejska w Toruniu

- [Powrót](#)
- [Udostępnij na: X](#)
- [Udostępnij na: FB](#)
- [Drukuj](#)

- [PDF](#)