

Mama i córka na kursie samoobrony

Przed nami XXX wyjątkowa edycja kursu samoobrony dla kobiet organizowana przez toruńską Straż Miejską, tym razem w specjalnej odsłonie dla mam i ich córek.

Kurs adresowany jest do pań – młodszych i starszych, które chcą wspólnie nauczyć się, jak zadbać o swoje bezpieczeństwo. Głównym celem szkolenia jest nauka właściwych reakcji w różnych sytuacjach i miejscach zagrożenia bezpieczeństwa osobistego.

Uczestniczki dowiedzą się, jak bronić się w momencie zagrożenia, jak reagować wobec agresywnego napastnika, a także jak unikać potencjalnych ataków. „Jesteśmy Bezpieczne – mama z córką na kursie” to nie tylko nauka samoobrony, ale także wyjątkowa okazja do wzmocnienia relacji między kobietami, dzielenia się doświadczeniami i budowania wzajemnego zaufania.

Kurs zostanie przeprowadzony w sali sportowej Straży Miejskiej w Toruniu przy ul. Grudziądzkiej 157. **Zajęcia odbywać się będą raz w tygodniu, w poniedziałek w godzinach:**

- **I grupa: 15.30-17.00**
- **II grupa: 17.30-19.00**

w terminie: od 29 września do 1 grudnia 2025 roku.

W każdej grupie może być maksymalnie 16 uczestniczek. Informujemy, że uczestniczkami edycji „JESTEŚMY BEZPIECZNE – mama i córka na kursie” **mogą być mamy lub opiekunki prawne oraz ich córki/podopieczne, które ukończyły minimum 15 lat.**

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

Materiały do pobrania:

- [**Oświadczenie - niepełnoletnia, wypełnia Rodzic**](#)
- [**Oświadczenie - osoba dorosła**](#)
- [**Regulamin kusu "Jesteśmy bezpieczne - mama z córką na kusie"**](#)

Fot. © UMT 2025, autor: Agnieszka Bielecka, licencja: CC BY-NC 4.0

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