

Bezpieczna Torunianka - zapisy na bezpłatny kurs samoobrony

W jaki sposób skutecznie bronić się w sytuacji zagrożenia oraz jak zachować się wobec agresywnego napastnika dowiedzą się uczestniczki kursu samoobrony „Bezpieczna Torunianka” organizowanego przez toruńską Straż Miejską. Zapisy na bezpłatny kurs ruszają 19 lutego 2026 roku o godz. 14:00.



Celem szkolenia jest przekazanie praktycznej wiedzy i umiejętności z zakresu właściwych reakcji oraz technik samoobrony w różnych miejscach i okolicznościach potencjalnego zagrożenia. Program obejmuje również naukę sposobów unikania niebezpiecznych sytuacji oraz budowania pewności siebie i świadomości otoczenia.

Zajęcia odbywać się będą raz w tygodniu (w soboty) w godzinach:

- I grupa: 9.30-11.00
- II grupa: 11.30-13.00
- III grupa: 13.30-15.00

w terminie: od 28 lutego do 16 maja 2026 roku (z wyłączeniem 04.04. i 02.05.2026 r.).

Dodatkowo w dniu 23 maja uczestniczki wezmą udział w panelach tematycznych z zakresu psychologicznych aspektów samoobrony oraz pierwszej pomocy przedmedycznej.

Liczba miejsc ograniczona, w każdej grupie może być maksymalnie 16 osób.

Zapisy na bezpłatne zajęcia dla pań **rozpoczną się 19 lutego 2026 roku w godzinach od 14:00 do 18:00.**

Zgłoszenia będą przyjmowane również w dniach 20 i 23 lutego w godzinach 14.00–18.00, aż do wyczerpania miejsc. Uczestniczką kursu może być wyłącznie osoba pełnoletnia zamieszkująca na terenie Torunia.

Zainteresowane panie prosimy o **kontakt telefoniczny wyłącznie pod numerem 507 722 943**. O zakwalifikowaniu się na kurs decyduje kolejność zgłoszeń.

Osobą upoważnioną do kontaktu jest Anna Wiśniewska Kierownik Referatu ds. Profilaktyki i Komunikacji Społecznej Straży Miejskiej w Toruniu.

Materiały do pobrania:

- [Formularz rekrutacyjny, klauzula informacyjna](#)
- [Regulamin kursu Bezpieczna Torunianka](#)

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

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