

## „Samoobrona kobiet - zaufaj wojsku” - wolne miejsca



„Samoobrona kobiet - zaufaj wojsku”

Jak reagować w sytuacji zagrożenia życia i nabrać pewności siebie – zapraszamy mieszkanki do udziału w szkoleniu. „Samoobrona kobiet - zaufaj wojsku” pod takim hasłem dniach 22-23 lipca na placu przy Krytej Pływalni Fregata odbędzie się bezpłatny kurs samoobrony dla kobiet, organizowany przez Wojsko Polskie. Są jeszcze wolne miejsca. Zachęcamy do zapisów!

Bezpłatne zajęcia samoobrony dla kobiet to wspólna inicjatywa Ministerstwa Obrony Narodowej i Centralnego Wojskowego Centrum Rekrutacji i Dowództwa Generalnych Rodzajów Sił Zbrojnych.

To okazja dla wszystkich chętnych pań, aby pod okiem doświadczonych instruktorów nauczyć się podstaw umiejętności zachowania się w sytuacjach zagrażających życiu lub zdrowiu, zwłaszcza wynikających z zastosowanej wobec nich przemocy fizycznej. Uczestniczki będą także miały okazję zapoznać się z zasadami zdrowego stylu życia oraz zdobyć praktyczną wiedzę dotyczącą zasad udzielania pierwszej pomocy. Ukończenie 4-godzinnego kursu zostanie poświadczony specjalnym pamiątkowym certyfikatem. Przewidziano również poczęstunek – wojskową grochówkę.

Zapisy pod numerem 694426087 oraz email [j.macialek@ron.mil.pl](mailto:j.macialek@ron.mil.pl).