



**Magiczny
Kraków**

Rusza bezpłatny kurs samoobrony dla kobiet

2019-10-04

Zainteresowane Panie zapraszamy już 3 października o godz. 18.00 do naszej sali gimnastycznej przy ul. Dobrego Pasterza 116, gdzie odbędą się pierwsze zajęcia. Treningi będą się odbywać w każdy czwartek od 18.00 do 19.00. Obejmą praktyczną samoobronę z wykorzystaniem elementów dalekowschodnich sztuk walki oraz wiedzę psychologiczną dotyczącą odpowiednich reakcji oraz bezpiecznych zachowań w sytuacjach zagrożenia.

Kurs poprowadzi Bohdan Bartnicki - instruktor sztuk walki i trener I klasy Karate.

Szkolenia dla mieszkańców oraz przedstawicieli instytucji i jednostek miejskich rozpoczęły się w połowie lat 90. Instruktorzy straży miejskiej przeszkolili między innymi pracowników Urzędu Marszałkowskiego, Miejskiego Centrum Profilaktyki Uzależnień, Zarządu Budynków Komunalnych, Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej, szpitala im. Józefa Babińskiego, pogotowia ratunkowego, inspektorów ruchu Miejskiego Przedsiębiorstwa Komunikacyjnego, niewidomych, seniorów, rekonwalescentów po chorobach onkologicznych, podopiecznych domów pomocy społecznej oraz studentki prawa i administracji Uniwersytetu Jagiellońskiego.

(Grafika pochodzi z serwisu Canva: https://www.canva.com/pl_pl/)