Samoobrona dla kobiet. Bezpłatne zajęcia w straży miejskiej

2018-09-17

Bohdan Bartnicki – instruktor sztuk walki i trener I klasy Karate poprowadzi bezpłatne treningi dla mieszkanek Krakowa. Zajęcia na sali gimnastycznej przy ulicy Dobrego Pasterza 116, 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.

Udział w kursie jest bezpłatny.

Kontakt z prowadzącym zajęcia:

Instruktor Bohdan Bartnicki

Tel. 508 281 953, w godzinach: 10-16.

Zajęcia z samoobrony

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.