

# ŻYJ BEZPIECZNIE

<http://zyjbezpiecznie.policja.pl/zb/aktualnosci/157096,Bezplatny-kurs-samoobrony-Bezpieczna-Sierpczanka-rozpoczety.html>  
2018-08-16, 00:11

## BEZPŁATNY KURS SAMOBRONY „BEZPIECZNA SIERPCZANKA” ROZPOCZĘTY

**W środę w Szkole Podstawowej nr 3 w Sierpcu odbyło się spotkanie inauguracyjne projektu „Bezpieczna Sierpczanka”. Kurs adresowany jest do kobiet powyżej 18 roku życia, które poprzez ćwiczenia samoobrony chcą poprawić swoją sprawność fizyczną oraz nauczyć się obrony podczas ataku przeciwnika. Już spotkanie organizacyjne pokazało, że zapotrzebowanie na tego typu aktywność na terenie Sierpca jest duże.**

Podczas pierwszego spotkania organizatorzy zachęcali do udziału w kursie, do którego można przystąpić na każdym jego etapie. Omówili też regulamin udziału w projekcie oraz aspekty psychologiczne związane z samoobroną.

Kurs zaprojektowany został tak, aby wychodził naprzeciw potrzebom jakie niesie ze sobą codzienność i ma za zadanie ukształtować podstawowe nawyki obronne u kobiet. Dzięki niemu uczestniczki nauczą się nie tylko szybko reagować, ale również prawidłowo oceniać zagrożenie, nabierać pewności siebie, bronić się adekwatnie do ataku oraz kontrolować swój lęk i emocje.

Organizatorem bezpłatnego kursu samoobrony dla kobiet pod nazwą „Bezpieczna Sierpczanka” jest Zarząd Osiedla nr 7 w Sierpcu, zaś współorganizatorami Komenda Powiatowa Policji w Sierpcu, klub sportowy Taekyon i Szkoła Podstawowa nr 3 w Sierpcu. Patronat honorowy nad inicjatywą objął Burmistrz Miasta Sierpca Pan Jarosław Perzyński.

W inauguracyjnym spotkaniu, które miało miejsce na sali gimnastycznej Szkoły Podstawowej nr 3 w Sierpcu uczestniczyli m.in. Burmistrz Miasta Sierpca Jarosław Perzyński, I Zastępca Komendanta Powiatowego Policji w Sierpcu mł.insp. Krzysztof Witkowski, Przewodniczący Zarządu Osiedla nr 7 w Sierpcu Przemysław Burzyński, a także dzielnicowy, policyjny psycholog, instruktorzy sztuk walki, przedstawiciele organizatorów oraz zainteresowane projektem kobiety.

Zajęcia z kursu będą odbywały się co środę o godzinie 18.00 przez okres 10 tygodni, a w zajęciach mogą uczestniczyć panie, które ukończyły 18 lat i podpisały akceptację regulaminu.

W imieniu organizatorów serdecznie zapraszamy!

Autor: st.asp. Krzysztof Kosiorek/AC





Ocena: 0/5 (0)

[Tweetnij](#)