

# BEZPIECZNA KOBIETA



## KURS SAMOOBRONY DLA KOBIEC



Odblokujesz swoje naturalne reakcje obronne

Nauczysz się wcześniej rozpoznawać potencjalne sytuacje zagrożenia

Wytrenujesz silne i precyzyjne uderzenia i kopnięcia w czułe punkty do odruchu bezwarunkowego

Wyćwiczysz sposoby szybkiego uwalniania się z uchwytów

Dowiesz się jak bronić się rzeczami użytku codziennego (torebką, kluczami, parasolką)

Wzmocnisz wewnętrzną pewność siebie i zdecydowanie

Nabierzesz pewności siebie

Poczujesz się bezpiecznie

Nauczysz się bronić siebie i swoich bliskich.

Podniesiesz swoją sprawność fizyczną

Poznasz ciekawych ludzi

**Zajęcia odbywać się będą  
9, 16, 23, 30 listopada i 7 grudnia  
w godz. 10.00-11.30**

**Zespół Szkół Nr 1, ul. Zakopiańska 4**

**Zapisy:  
Anna Kubicka, 519-710-288  
Magdalena Kozłowska, 663-862-086  
(mkozlowska44@gmail.com)**

**Zapisy będą też prowadzone  
w trakcie trwania kursu**