



**Magiczny
Kraków**

„Bezpieczna Kobieta” - bezpłatny kurs samoobrony dla pań

2025-05-21

Poczucie bezpieczeństwa to podstawa, a dla kobiet ma ono szczególne znaczenie. W odpowiedzi na potrzeby mieszkanek Podgórza organizowany jest bezpłatny kurs samoobrony „Bezpieczna Kobieta”, który ruszy 20 maja.

Kurs obejmuje cykl 10 spotkań (26 godzin lekcyjnych), które odbywają się w Klubie Sportowym Płaszowianka przy ul. Stróża Rybna 19.

Zajęcia są prowadzone we wtorki (20 i 27 maja, 3 i 10 czerwca), środy (28 maja, 11 czerwca) oraz czwartki (22 i 29 maja, 5 i 12 czerwca). Kurs koncentruje się m.in. na psychologicznych i taktycznych aspektach samoobrony, a także na budowaniu pewności siebie.

Szkolenie prowadzą wykwalifikowani instruktorzy, którzy przekazują niezbędną wiedzę i umiejętności pozwalające na skuteczne reagowanie w sytuacjach zagrożenia. Zajęcia są skierowane do kobiet i stanowią świetną okazję do nauki samoobrony w bezpiecznej atmosferze.

Zapisy: samoobrona1sm@gmail.com - liczba miejsc ograniczona, decyduje kolejność zgłoszeń.

Zachęcamy do udziału i zadbania o swoje bezpieczeństwo!