



**Magiczny
Kraków**

Zapisz się na bezpłatny kurs samoobrony

2025-06-12

Poczucie bezpieczeństwa jest niezwykle ważne, zwłaszcza dla kobiet. W odpowiedzi na potrzeby mieszkanek Bronowic ruszają zapisy na bezpłatny kurs samoobrony, który rozpocznie się 5 września.

Kurs obejmuje pięć spotkań i będzie się odbywał w piątki, od 5 września do 3 października, o godz. 19.00, w Szkole Podstawowej nr 50 przy ul. Katowickiej 28.

Program zajęć koncentruje się nie tylko na praktycznych technikach samoobrony, ale także na psychologicznych i taktycznych aspektach reagowania w sytuacjach zagrożenia. Uczestniczki będą również pracować nad budowaniem pewności siebie.

Szkolenie poprowadzą doświadczeni instruktorzy, którzy przełożą wiedzę i umiejętności niezbędne do skutecznej obrony w trudnych sytuacjach. Kurs skierowany jest do kobiet i odbywa się w bezpiecznej, wspierającej atmosferze.

Zapisy: smmksamoobrona@gmail.com

Liczba miejsc ograniczona – decyduje kolejność zgłoszeń.

Zadbaj o swoje bezpieczeństwo – dołącz do kursu!