



**Magiczny
Kraków**

Kurs samoobrony dla nastolątek

2026-10-19

Jak zadbać o własne bezpieczeństwo i pewniej reagować w sytuacjach zagrożenia? Dziewczeta w wieku od 14 do 18 lat będą mogły zdobyć praktyczne umiejętności samoobrony podczas bezpłatnego kursu organizowanego w Klubie Piaskownica przy ul. Łużyckiej 55. Zajęcia rozpoczną się 3 listopada i potrwać do 1 grudnia.

Kurs samoobrony dla nastolątek to inicjatywa skierowana do młodych mieszkanek, której celem jest zwiększenie poczucia bezpieczeństwa, rozwijanie pewności siebie oraz nauka właściwego reagowania w sytuacjach zagrożenia. Uczestniczki poznają praktyczne umiejętności z zakresu samoobrony, a także zdobędą wiedzę, która może pomóc im lepiej radzić sobie w trudnych i nieprzewidzianych sytuacjach.

Udział w zajęciach będzie również okazją do kształtowania postaw sprzyjających bezpieczeństwu osobistemu i budowania świadomości znaczenia profilaktyki.

Bezpłatne zajęcia w listopadzie

Kurs odbędzie się w Klubie Piaskownica przy ul. Łużyckiej 55. Spotkania zaplanowano na wtorki, w godzinach od 17.30 do 19.45, w terminie od 3 listopada do 1 grudnia.

Udział w kursie jest bezpłatny, jednak liczba miejsc jest ograniczona. Zapisy są prowadzone w biurze Klubu Piaskownica od poniedziałku, 19 października.

Bezpieczeństwo młodych mieszkanek

Do udziału w kursie zachęca Dzielnica XI Podgórze Duchackie. Do skorzystania z oferty zapraszamy nastolatki w wieku 14–18 lat oraz ich rodziców i opiekunów do przekazania informacji o kursie zainteresowanym dziewczętom.