



**Magiczny
Kraków**

Broń się skutecznie

2013-11-14

Wiele osób nie wie jak reagować w sytuacji realnego zagrożenia np. na ulicy, w windzie, w mieszkaniu, na klatce schodowej. Z myślą o nich miasto organizuje bezpłatny kurs samoobrony. Zajęcia odbędą się 16 listopada (sobota) o godz. 17:00 w Centrum Kultury „Dworek Białoprądnicki”. Poprowadzi je inspektor Straży Miejskiej Miasta Krakowa - trener sportów walki i samoobrony klasy mistrzowskiej Grzegorz Kuzara. W szkoleniu może wziąć udział każdy.

Uczestnicy spotkania dowiedzą się jak reagować w sytuacji realnego zagrożenia, jak wejść bezpiecznie do nieznanego pomieszczenia i poruszać się w nieznanym terenie. Poznają i przećwiczą proste, ale skuteczne techniki obronne, dostępne dla ludzi niezależnie od wieku, stanu zdrowia, kondycji.

Wszystko to pod okiem Grzegorza Kuzary - ucznia Terry Wingrove'a, który pobierał również nauki m.in. u takich mistrzów jak: Sensei Shindo, Okuyama, Maroto, Zieniawa. Kuzara jest trenerem klasy mistrzowskiej, nauczycielem wielu pokoleń adeptów sztuk walki, w Straży Miejskiej pracuje od 18 lat. Jest członkiem Polskiego Związku Instruktorów Służb Mundurowych, posiada 5 dan ju-jitsu.

Warto wspomnieć, że bezpłatna nauka samoobrony jest jednym z ważnych elementów działalności profilaktycznej Straży Miejskiej Miasta Krakowa. Szkolenia dla krakowian jednostka rozpoczęła już w połowie lat 90. Odbyły się w szkołach, klubach kultury, w sali treningowej przy ul. Dobrego Pasterza. Instruktorzy Straży Miejskiej szkolili między innymi inspektorów MPK, podopiecznych domu pomocy społecznej, niewidomych, rekonwalescentów po chorobach onkologicznych, studentki prawa i administracji Uniwersytetu Jagiellońskiego, pracowników Miejskiego Centrum Profilaktyki Uzależnień i szpitala im. Józefa Babińskiego.

Najbliższe szkolenie odbędzie się 16 listopada w Sali Wielofunkcyjnej Zajazdu Kościuszkowskiego w Centrum Kultury „Dworek Białoprądnicki” (ul. Białoprądnicka 3).

Więcej informacji pod adresem: www.strazmiejska.krakow.pl oraz www.dworek.krakow.pl.