

**BEZPŁATNE ZAJĘCIA Z WOJSKOWYMI INSTRUKTORAMI**



# SAMOOBRONA Kobiet

**TERMIN I MIEJSCE:**  
08-09.07.2023 r.  
OSiR Człuchów, ul. Szkolna 1

**KONTAKT I ZAPISY:**  
tel. 723 681 881  
e-mail: piotr.zajac2@ron.mil.pl

**ĆWICZ  
W SOBOTĘ LUB W NIEDZIELĘ  
OD 27 MAJA**

**ZAUF AJ  
WOJSKU**

**W PROGRAMIE:**

- TRENING PODSTAW SAMOOBRONY
- ROZMOWA O ZDROWYM ODŻYWIANIU
- ZASADY UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY
- WOJSKOWA GROCHÓWKA Z ŻOŁNIERSKIM CHLEBEM

07.07.2023

## KURS SAMOOBRONY DLA KOBIEC - SKORZYSTAJ Z OFERTY

Na bezpłatny kurs samoobrony dla pa? zaprasza Wojskowe Centrum Rekrutacji w Cz?uchowie. Zaj?cia odb?d? si? ju? w najbli?szy weekend na stadionie O?rodka Sportu i Rekreacji przy ulicy Szkolnej. Szkolenie jest otwarte dla wszystkich doros?ych kobiet. Trzeba si? jednak wcze?niej zapisa?.

Akcja jest organizowana w ramach ogólnokrajowego projektu Ministerstwa Obrony Narodowej „Samoobrona kobiet – zaufaj wojsku”. Do tej pory na zaj?cia w Cz?uchowie zapisa?o si? ju? oko?o 50 pa?. 30 miejsc jest jeszcze wolnych. Kobiety ch?ne do udzia?u w kursie powinny si? zg?osi? jeszcze dzisiaj (07.07) do Wojskowego Centrum Rekrutacji, ewentualnie w przypadku wolnych miejsc, w dniu zaj?? na dwie godziny przed ich rozpocz?ciem. Szkolenie dla pierwszej grupy pa? odbywa? si? b?dzie w sobot? (8.07) w godzinach 10.00 – 13.30. Druga grupa b?dzie si? szkoli?a w niedziel? (9.07) tak?e w godzinach 10.00 – 13.30.

- B?d? to podstawowe sposoby poruszania si? w walce wr?cz, podstawowe chwytty obronne, ka?da godzina b?dzie po?wi?cona innemu typowi samoobrony. Zaj?cia poprowadz? instruktorzy z 44. Bazy Lotnictwa Taktycznego – mówi mjr Andrzej Gejda z Wojskowego Centrum Rekrutacji w Cz?uchowie.

Zaj?cia praktyczne b?d? organizowane w cyklach 4 razy po 45 minut. W przerwach odb?d? si? tak?e szkolenia z zasad zdrowego ?ywienia oraz udzielania pierwszej pomocy. B?dzie te? posi?ek. Kursy samoobrony s? otwarte dla publiczno?ci. Jak zapewnia Wojskowe Centrum Rekrutacji, mo?na przyj?? ca?y rodzinami.

BEZPŁATNE ZAJĘCIA Z WOJSKOWYMI INSTRUKTORAMI



# SAMOOBRONA Kobiet

TERMIN I MIEJSCE:  
08-09.07.2023 r.  
OSiR Człuchów, ul. Szkolna 1

KONTAKT I ZAPISY:  
tel. 723 681 881  
e-mail: piotr.zajac2@ron.mil.pl

ĆWICZ  
W SOBOTĘ LUB W NIEDZIELĘ  
**OD 27 MAJA**

WWW.MON.GOV.PL  
WWW.WOJSKO-POLSKIE.PL

**ZAUF AJ  
WOJSKU**

W PROGRAMIE :

- TRENING PODSTAW SAMOOBRONY
- ROZMOWA O ZDROWYM ODŻYWIANIU
- ZASADY UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY
- WOJSKOWA GROCHÓWKA Z ŻOŁNIERSKIM CHLEBEM

SKOŃCZYŁAŚ 18 LAT? ZGŁOŚ SIĘ!

PRZYJDŹ SAMĄ LUB Z MAMĄ, BABCIA, WNUCZKĄ, ZABIERZ RODZINĘ!

Pliki do pobrania

[plik dźwiękowy](#)

[materiał promocyjny WCR](#)

[plakat](#)