

# KPP OSTRZESZÓW

<http://ostrzeszow.policja.gov.pl/w18/prewencja/profilaktyka/183792,quotBadz-bezpiecznaquot-zajecia-z-samoobrony-dla-pan.html>

2018-04-19, 19:38

## "BĄDŹ BEZPIECZNA" - ZAJĘCIA Z SAMOOBRONY DLA PAŃ

**Policjanci z Komendy Powiatowej Policji w Ostrzeszowie przy współpracy instruktora z Centrum Sztuk Walk „Baribal” w Ostrzeszowie zorganizowali zajęcia z samoobrony dla kobiet pod nazwą „Bądź Bezpieczna”. Panie pod okiem wykwalifikowanego trenera poznały kilka chwytów oraz sposoby zachowania się w chwili ataku napastnika.**

W minioną sobotę (11.03.2017r.) w sali gimnastycznej Zespołu Szkół nr 2 w Ostrzeszowie odbyły się zajęcia z samoobrony dla kobiet pod nazwą „Bądź bezpieczna”. Zajęcia zorganizowane były przy współpracy funkcjonariuszy Policji oraz trenerów z Centrum Sztuk Walk „Baribal” w Ostrzeszowie. Spotkanie cieszyło się dużym zainteresowaniem wśród mieszkanek powiatu ostrzeszowskiego, co wyraźnie było widać po frekwencji pań oraz aktywności i zaangażowaniu fizycznym.

Sobotnie zajęcia miały na celu przede wszystkim uświadomienie panią, jak łatwo można stać się ofiarą "chuligana", który zaatakuje przy użyciu siły fizycznej, czy nagle wyrwie torebkę.

Zajęcia prowadzone były przez wykwalifikowanego instruktora z Centrum Sztuk Walk „Baribal”, który chętnie tłumaczył w jaki sposób oraz gdzie zadać cios. Wszystkie panie były bardzo zdyscyplinowane oraz aktywnie brały udział w zajęciach z samoobrony pod nazwą „Bądź bezpieczna”.



















Ładowanie odtwarzacza...

Ocena: 5/5 (2)

[Tweetnij](#)