

Samoobrona kobiet

Plan jest prosty. Założenia jasne i konkretne. Samoobrona Kobiet to projekt bezpłatnych szkoleń, które będą się odbywały w 30 polskich miastach. Najlepsi wojskowi instruktorzy będą uczyli i pokazywali Polkom, jak doskonalić umiejętności i techniki samoobrony, po to, aby w razie niespodziewanego ataku czy znalezienia się w sytuacji zagrażającej osobistemu bezpieczeństwu potrafiły sobie z nimi poradzić.

W naszej okolicy szkolenia realizowane są w Szkole Podstawowej nr 1 w Tomaszowie Mazowieckim.

Więcej informacji dla zainteresowanych na stronie - link [Ministerstwa Obrony Narodowej](#)