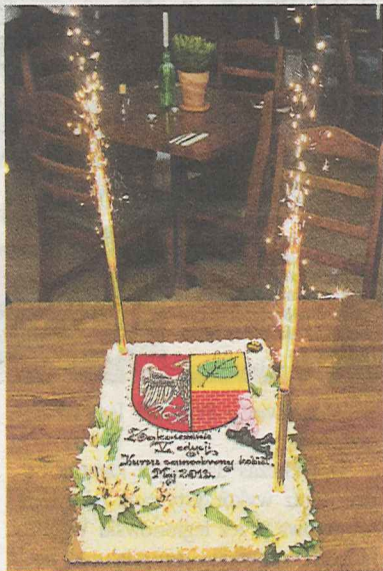


Zakończenie V edycji kursu samoobrony kobiet w Ząbkach

Po trzech miesiącach treningów odbywających się dwa razy w tygodniu po dwie godziny, pod czujnym okiem trenera Roberta Kwiatkowskiego z Klubu Omega Sports, w dniu 8 maja, dwadzieścia mieszanek Ząbek otrzymało certyfikaty ukończenia kursu samoobrony kobiet.



wany specjalnie na tę okazję oraz torebki z gadżetami promocyjnymi miasta. Kurs odbywał się pod patronatem Burmistrza Miasta Ząbki oraz Komendanta Straży Miejskiej w Ząbkach.

Przypomnijmy, że kursy samoobrony dla mieszanek Ząbek ruszyły w 2010 r. Podczas pięciu edycji kursu

samoobrony pań przeprowadzonego w Ząbkach z przeszkolenia skorzystało ponad 500 kobiet. W szkoleniu zaangażowani byli także strażnicy miejscy i policjanci z Ząbek.

Kursy są zachętą do meldowania się mieszanek w Ząbkach, ponieważ na darmowy kurs mogą uczęszczać jedy-

nie panie zameldowane w Ząbkach.

Warto wspomnieć, że oprócz zdobytych podczas kursu umiejętności, panie zyskały większą pewność siebie, lepszą kondycję i ładniejsze sylwetki.

Iwona Potęga
foto. B. Śladowski

