

Zakończenie VII edycji kursu samoobrony kobiet w Ząbkach

W dniu 9 stycznia 2017 roku rozpoczął się VII kolejny Kurs Samoobrony dla Pań w Ząbkach. Przeznaczony był dla pań zameldowanych w tym mieście lub rozliczających się z podatków na rzecz Miasta Ząbki.



Udział w kursie mogły wziąć wszystkie panie, bez ograniczeń. Jedynym warunkiem było nieuczestniczenie w poprzednich edycjach kursu.

Kurs cieszył się dużym zainteresowaniem, zgłosiło się ponad 50 pań. Zajęcia odbywały się dwa razy w tygodniu po dwie godziny zegarowe. Prowadził je instruktor Robert Kwiatkowski, który od ponad siedmiu lat prowadzi kursy w Ząbkach pod patronatem Burmistrza Miasta Ząbki.

Treningi miały na celu nauczyć panie, jak powinny zachować się i wykorzystać rzeczy codziennego użytku w sytuacji zagrożenia (parasol, torebka, klucze, pasek, chustka, szalik itp).

Oprócz opanowania technik, panie wykonywały również ćwiczenia sprawnościowe, które miały na celu wzmocnić ich kondycję fizyczną.

Kurs zakończył się 5 kwietnia 2017 roku wspaniałym pokazem zdobytych umiejętności uczestniczek.

Kurs odbył się pod patronatem Burmistrza Miasta Ząbki Roberta Perkowskiego, który jest pomysłodawcą organizowanych kursów samoobrony dla pań oraz Komendanta Straży Miejskiej Zbigniewa Forysiaka, który od lat wspiera działania w tym zakresie.