

"Silna i bezpieczna kobieta"

8 marca Gminne Centrum Informacji w Mosinie tradycyjnie przygotowało dla pań warsztaty z samoobrony realizowane w ramach projektu „Silna i bezpieczna kobieta”.

Dzięki współpracy z Klubem Sportowym Shootboxer mieszkanki naszej Gminy mogą bezpłatnie uczestniczyć w zajęciach, które mają na celu nauczyć je jak uniknąć napadu napastnika oraz w razie potrzeby jakie zastosować techniki żeby obezwładnić atakującego.

To nie pierwsze zajęcia organizowane przez GCI. W ubiegłym roku, odbyło się sześć spotkań, każde z nich cieszyło się ogromnym zainteresowaniem. W tym roku dodatkowym akcentem na treningach będą odważniki kulowe Kettlebell, dzięki ćwiczeniom z nimi zwiększy się siła mięśni, poprawi się gibkość i koordynacja. Ćwiczenia też pozytywnie wpłyną na wydolność sercowo- naczyniową.

Panie, pomimo swojego święta, z zainteresowaniem przyswajały przekazywaną im wiedzę i z zaangażowaniem wykonywały polecenia instruktorów. Warsztaty były miłym i pożytecznym spędzeniem czasu. Na zakończenie uczestniczki zmęczone i z uśmiechem na twarzy odbierały dyplomy i drobny upominek. Mamy nadzieję, że zdobyta wiedza zwiększy poczucie bezpieczeństwa i pewności siebie i wykorzystywana będzie tylko do ćwiczeń.

Dziękujemy wszystkim paniom za skorzystanie z naszego zaproszenia i uczestnictwo w warsztatach oraz instruktorom za przeprowadzenie zajęć.

Serdecznie zapraszamy na kolejne edycje, skierowane nie tylko dla pań, najbliższa już 11 maja w godz. 16.00-19.00. Przypominamy o wcześniejszym zapisaniu się na listę.

Projekt został współfinansowany ze środków Gminy Mosina oraz Klubu Sportowego Shootboxer w ramach Pożytku Publicznego.

Zgłoszenia przyjmujemy w Gminnym Centrum Informacji w Mosinie, ul Dworcowa 3, I piętro, pokój nr 16, tel.: 618 192 746, email gci@mosina.pl

Gminne Centrum Informacji w Mosinie