

Skuteczna obrona przed napastnikiem

To już czwarte spotkanie z instruktorami samoobrony, którzy uczyli, jak obezwładnić napastnika w przypadku ataku. To dzięki współpracy Gminnego Centrum Informacji w Mosinie, Klubu Sportowego Shootboxer oraz Gminy Mosina, nasi mieszkańcy mogą bezpłatnie brać udział w tych warsztatach. Podczas zajęć uczestnicy zapoznają się z prostymi technikami, przede wszystkim jak uniknąć ataku oraz jakich technik użyć, żeby się obronić. Na koniec uczestnicy poznają też podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy. Zajęcia cieszą się ogromnym zainteresowaniem, szczególnie pań. Serdecznie zapraszamy na kolejne ostatecznie w tym roku warsztaty, które odbędą się w 20 września i 4 października. Zapisy w GCI pod nr tel. 61 8 192 746, email: gci@mosina.pl