

“Warsztaty samoobrony dla mieszkańców Gminy Mosina”

Dokładnie w Dzień Kobiet, 8 marca 2017r. zostały zainaugurowane warsztaty samoobrony dla mieszkańców Gminy Mosina. Realizowane są przez Klub Sportowy Shootboxer z Mosiny we współpracy z Gminnym Centrum Informacji, zaś samo zadanie zostało dofinansowane ze środków Gminy Mosina.

Pierwsza grupa pań szkoliła się pod okiem instruktorów Klubu Sportowego Shootboxer z Mosiny – Łukasza Szulca i Pawła Kucharskiego. Podczas zajęć uczestniczki nauczyły się stosowania prostych, ale równocześnie bardzo skutecznych technik reagowania w sytuacjach zagrożenia, uzyskały wiedzę jak obezwładnić napastnika oraz poznały podstawowe zasady udzielenia pierwszej pomocy. Do ćwiczeń wykorzystane zostały akcesoria (gumowe noże, pistolety), dzięki którym scenki prezentowane przez instruktorów były bardzo zbliżone do realnych sytuacji. Wykorzystanie tych akcesoriów pozwoliło uczestniczkom na skuteczne przeprowadzenie ćwiczeń praktycznych, zaś bezpośredni kontakt z nimi pozwolił im się nauczyć, jak pozbawić napastnika narzędzia ataku.

Podczas zajęć panowała bardzo sympatyczną atmosfera. Panie z dużym zaangażowaniem poznawały kolejne techniki obrony, wielokrotnie je powtarzały, tak aby jak najskuteczniej utrwalić zdobyte umiejętności. Z okazji święta kobiet, otrzymały także jako upominek koszulki promocyjne Gminy Mosina, a na zakończenie także dyplomy potwierdzające uczestnictwo w warsztatach. Wychodziły z nich zmęczone, ale zadowolone i jeszcze bardziej pewne siebie.

Warto przypomnieć, że warsztaty będą odbywać się w Gminnym Centrum Informacji w Mosinie w formie cyklicznej, co miesiąc aż do października 2017r., z wyłączeniem okresu wakacyjnego, w godzinach popołudniowych, żeby umożliwić do nich dostęp jak największej liczbie osób zainteresowanych. Czas trwania jednego spotkania to ok. 3 godzin (teoria plus praktyka). Rekrutacja uczestników na kolejne spotkania trwa. Osoby zainteresowane prosimy o kontakt z GCI, tel. 61 8192-746 lub gci@mosina.pl.

Serdecznie dziękujemy wszystkim paniom za udział, a instruktorom Klubu Sportowego Shootboxer za profesjonalne przeprowadzenie zajęć. Do zobaczenia w kwietniu.