

- [Przejdź do menu głównego ALT + 0](#)
- [Przejdź do treści ALT + 1](#)
- [Mapa strony ALT + 2](#)
- [panel WCAG ALT + 3](#)
- [Przejdź do wyszukiwarki ALT + 4](#)
- [Deklaracja Dostępności ALT + 5](#)



Urząd Miasta Ciechanów

<https://www.umciechanow.pl//main/aktualnosci/Bezpieczna-ciechanowianka-3.0-zapisy-na-bezplatny-kurs-samoobrony-dla-kobiet/idn:5760/printpdf>

Drukuj grafikę : [tak](#) / [nie](#)

„Bezpieczna ciechanowianka 3.0”: zapisy na bezpłatny kurs samoobrony dla kobiet

10 września 2018

kategoria:

Aktualności strona główna

**bezpłatny kurs
samoobrony dla kobiet
początkujących
i zaawansowanych
powyżej 16 roku życia**

**BEZPIECZNA
CIECHANOWIANKA 3.0**

**zapisy do 23 września przez internet
szczegóły: umciechanow.pl**

Mieszkancki Ciechanowa, które ukończyły 16 rok życia, mogą uczestniczyć w cyklu bezpłatnych zajęć, obejmujących praktyczne treningi samoobrony. Utworzone zostaną trzy rodzaje grup: dla pań początkujących, dla pań które ukończyły jedną edycję kursu oraz dla absolwentek dwóch edycji. Przewidziane są zajęcia warsztatowe i teoretyczne z psychologiem, dietetykiem i przedstawicielami służb mundurowych. We współpracę włączy się także szpital. Zapisywać można się do 23 września, poprzez stronę internetową Urzędu Miasta.

Żeby się zapisać, należy wypełnić formularz, opublikowany na stronie umciechanow.pl. Zapisy będą prowadzone do 23 września do godz. 22.00. Kurs jest całkowicie bezpłatny. Stanowi realizację projektu,

który zwyciężył w głosowaniu mieszkańców w ramach Budżetu Obywatelskiego. Autorem jest radny Michał Rząsiński, (nauczyciel wychowania fizycznego, trener i zawodnik taekwon-do, wielokrotny Mistrz Polski), który wyszedł z inicjatywą przeprowadzenia w ubiegłym roku pierwszego kursu. W tym roku odbyła się już edycja wiosenna. Kolejna, jesienna odsłona projektu, obejmuje trzy rodzaje zajęć: dla pań które ukończyły jedną edycję, dla kobiet które ukończyły dwie edycje oraz dla pań, które chciałyby dopiero zacząć uczyć się samoobrony. Zajęcia praktyczne prowadzi będą trenerzy LKS Matsogi Ciechanów (klub taekwon-do, klub wyspecjalizowanych trenerów i instruktorów, wielokrotnych Mistrzów Świata i Europy). Odbędą się one w cyklu 8 spotkań treningowych w każdej grupie. Zajęcia teoretyczne stanowią będą odrębne spotkania.

Aby się zapisać, należy podać swoje dane, zaakceptować regulamin, oświadczyć brak przeciwwskazań zdrowotnych oraz zaznaczyć jedną z grup. Wstępnie ustalono cztery grupy (dla trzech różnych poziomów zaawansowania), ich ostateczna liczba uzależniona będzie jednak od liczby zgłoszeń. Zajęcia będą odbywały się w hali sportowej MOSiR przy ul. Kraszewskiego 8 - dla początkujących we wtorki i czwartki (do wyboru), dla absolwentek jednej edycji (grupa średniozaawansowana) - w środy oraz dla absolwentek dwóch edycji (grupa zaawansowana) w poniedziałki. Zajęcia planowane są w godz. 19.30-21.00. Liczba miejsc jest ograniczona, więc decyduje kolejność zgłoszeń. O ostatecznym zakwalifikowaniu się do grupy, panie będą informowane mailowo lub telefonicznie. Informacje będą mogły uzyskać w Wydziale Kontaktów Społecznych Urzędu Miasta, dzwoniąc pod nr telefonu 23 674 92 17.

1 października o godz. 18.00 w hali przy ul. Kraszewskiego 8 zaplanowane jest spotkanie organizacyjne z udziałem uczestniczek oraz wszystkich organizatorów i wspierających inicjatywę. Na pierwszy trening należy dostarczyć trenerowi wypełnione i podpisane oświadczenie, a w przypadku osób niepełnoletnich - pisemną zgodę opiekuna prawnego.

Internetowy formularz zapisów oraz druki do pobrania: oświadczenie, regulamin i zgoda prawnego opiekuna, znajdują się na stronie internetowej Urzędu Miasta umciechanow.pl, podstronie [bezpieczna_ciechanowianka_3](#).

[poprzednia](#) [powrót do listy aktualności](#) [następna](#)