

- [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-rodzina-3.0-ruszyly-zapisy/idn:7502/printpdf>

Drukuj grafikę : [tak](#) / [nie](#)

„Bezpieczna rodzina 3.0” - ruszyły zapisy

11 kwietnia 2023

kategoria:

Aktualności strona główna



Dziś (11 kwietnia) rozpoczęła się rekrutacja dla dzieci i opiekunów na trzecią edycję bezpłatnych zajęć edukacyjno-sportowych z elementami samoobrony. Szkolenia poprowadzą licencjonowani trenerzy Taekwon-do. Projekt LKS Matsogi Ciechanów będzie realizowany w ramach Ciechanowskiego Budżetu Obywatelskiego. Zajęcia ruszą w maju.

Czym jest projekt "Bezpieczna rodzina"

Projekt „Bezpieczna rodzina” to jeden z trzech tzw. projektów miękkich, które w tym roku zdobyły najwięcej głosów w ramach Ciechanowskiego Budżetu Obywatelskiego.

To program o charakterze sportowo-edukacyjnym kierowany do dzieci (powyżej 4 roku życia) i ich opiekunów. Treningi są oparte na systemie nauczania taekwon-do oraz programie Tigers TKD. Na

zajęciach dzieci uczą się samoobrony, poprawiają kondycję fizyczną i mają szansę na wspólne, aktywne spędzanie czasu z rodzicem lub opiekunem. Program wychodzi poza zwykłą samoobronę. Uczy ważnych umiejętności życiowych, kształtuje charakter i zachowanie dziecka. Pozwala budować i zacieśniać więzy między domownikami.

Szkolenia są bezpłatne. Obejmują cykl 4 spotkań. Treningi w tym roku rozpoczną się 8 maja. Będą odbywały się w hali sportowej przy ul. Kraszewskiego.

Kto poprowadzi zajęcia

Zajęcia poprowadzą licencjonowani trenerzy taekwon-do z klubu sportowego LKS Matsogi Ciechanów:

- **Michał Korzybski** (trener taekwon-do klasy mistrzowskiej), nauczyciel dyplomowany w Zespole Szkół nr 1 w Ciechanowie, były trener Reprezentacji Polski, posiadacz stopnia VI dan
- **Michał Rzański** (trener taekwon-do II klasy), nauczyciel dyplomowany wychowania fizycznego w Szkole Podstawowej nr 4 w Ciechanowie, były medalista Mistrzostw Polski w taekwon-do, posiadacz stopnia IV dan.

Zapisy dobiegły końca 23 kwietnia 2023 r.

kategoria: **Powiązane pliki** [1]

format	Nazwa pliku	Rozmiar	Pobierz
jpg	Bezpieczna Rodzina 2023 - plakat	572.14KB	pobierz plik: Bezpieczna Rodzina 2023 - plakat

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