

- [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/Bezplatne-treningi-samoobrony/idn:7511/printpdf>

Drukuj grafikę : [tak](#) / [nie](#)

Bezpłatne treningi samoobrony

26 kwietnia 2023

kategoria:

Aktualności strona główna



Ruszyły zapisy dla kobiet i mężczyzn na dotowane przez miasto zajęcia w ramach projektu „KRAV MAGA - w miejskiej dżungli”. Treningi prowadzone przez instruktorów Fight Club Kraver rozpoczną się w maju.

Naucz się samoobrony

Mieszkańcy Ciechanowa w wieku 15-70 lat będą mieli okazję, by zapoznać się z technikami samoobrony, przydatnymi w codziennych sytuacjach. Nauczą się identyfikować, unikać, zapobiegać i prawidłowo reagować na zagrożenia, jakie mogą napotkać ich w przestrzeni publicznej. Poznają techniki radzenia sobie z agresorem z wykorzystaniem przedmiotów codziennego użytku, jak plecak, książka, szalik czy pasek.

Treningi z doświadczonym instruktorem

Treningi będą odbywać się w przestrzeni miejskiej, m.in. w parkach czy przejściach podziemnych. Osobno prowadzone będą spotkania grupy kobiecej i męskiej, z jednym wspólnym treningiem podsumowującym.

Zajęcia poprowadzi główny instruktor Fight Club Kraver Piotr Pietrzykowski (jeden z pierwszych polskich instruktorów Krav Maga, posiadający ponad 20 lat stażu jako trener) oraz inni instruktorzy klubu.

Zapisy

Zapisów można dokonywać drogą e-mailową: piotr.kraver@onet.pl, na Facebooku Fight Club Kraver lub pod numerem telefonu: [+48 511 428 166](tel:+48511428166).

Miasto aktywizuje społeczność Ciechanowa

Zadanie realizowane jest przy wsparciu finansowym Urzędu Miasta Ciechanów. Dotację w ramach konkursów na realizację zadań publicznych przez organizacje pozarządowe otrzymało Stowarzyszenie na Rzecz Bezpieczeństwa Osobistego oraz Krzewienia Kultury Fizycznej Kraver. W tym roku ratusz wsparł projekt w ramach działań mających na celu upowszechnianie kultury fizycznej i sportu, które aktywizują społeczność miasta.

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