

- [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/Wystartowala-Bezpieczna-ciechanowianka-3.0/idn:5787/printpdf>

Drukuj grafikę : [tak](#) / [nie](#)

Wystartowała „Bezpieczna ciechanowianka 3.0”

01 października 2018

kategoria:

Aktualności strona główna



Zainaugurowana została trzecia edycja bezpłatnego kursu samoobrony dla kobiet. W zajęciach dla mieszkank Ciechanowa od 16 roku życia weźmie udział ponad 200 pań. Dziś odbyło się spotkanie organizacyjne, na którym były obecne prawie wszystkie uczestniczki oraz organizatorzy. Absolwentki poprzednich edycji zaaranżowały scenkę, w której wykorzystano przykładowe techniki samoobrony.

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.

- Wychodząc z pomysłem zorganizowania takiego kursu nie spodziewałem się, że będzie on cieszył się aż tak dużą popularnością. A teraz mamy już trzecią edycję i nadal ogromne zainteresowanie. Widać, że jest zapotrzebowanie na tego rodzaju zajęcia, że panie chcą robić coś dla siebie, uczyć się nowych rzeczy, żyć aktywnie i przede wszystkim czuć się pewniej. Dokładamy wszelkich starań, by zajęcia odbywały się na jak najwyższym poziomie, by były coraz bardziej interesujące, z edycji na edycję coraz ciekawsze. Jestem przekonany, że uczestniczki będą pozytywnie zaskoczone nowościami, które przygotowaliśmy na tę edycję - powiedział Michał Rzański.

Na dobry start kursu uczestniczkom rozdane zostały bidony z nazwą kursu.

- Ten kurs nie jest, jak niektórzy próbują żartować, dla szukających zaczepki, poszukiwaczek mocnych wrażeń, czy osób wszczyńających bójkę, ale dla kobiet pragnących zwiększyć swoje poczucie bezpieczeństwa, pragnących poczuć się pewniej, pragnących nauczyć się unikania niebezpiecznych sytuacji oraz wychodzenia z tego rodzaju sytuacji obronną ręką - powiedział prezydent Ciechanowa Krzysztof Kosiński.

Zajęcia praktyczne prowadzić 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. Odrębne spotkania będą stanowiły zajęcia warsztatowe i teoretyczne z psychologiem, dietetykiem, służbami mundurowymi oraz pracownikami zakładu pomocy doraźnej szpitala w Ciechanowie, który włączył się we współpracę w trzeciej edycji.

Utworzonych zostało pięć grup. Zajęcia startują już jutro (2 października). Każda z grup będzie trenowała w godz. 19.30-21.00. W hali sportowej przy ul. Kraszewskiego 8 zaplanowane są zajęcia: dla absolwentek dwóch edycji - w poniedziałki, dla absolwentek jednej edycji - w środy, dla jednej z grup początkujących we wtorki i dla drugiej początkującej w czwartki. Trzecia z grup początkujących będzie miała zajęcia we wtorki w Szkole Podstawowej nr 4.

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