

- [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/Zakonczenie-bezplatnego-kursu-samoobrony-dla-kobiet-Bezpieczna-ciechanowianka/idn:5155/printpdf>

Drukuj grafikę : [tak](#) / [nie](#)

Zakończenie bezpłatnego kursu samoobrony dla kobiet „Bezpieczna ciechanowianka”

15 czerwca 2017

kategoria:

Aktualności strona główna



14 czerwca odbyło się spotkanie podsumowujące kurs samoobrony, który ukończyły 183 mieszkanki Ciechanowa. Podczas spotkania z trenerami i organizatorami, panie otrzymały certyfikaty oraz pamiątkowe zdjęcia.

Z inicjatywą zorganizowania kursu wyszedł radny Michał Rzański, nauczyciel wychowania fizycznego, trener i zawodnik taekwon-do, wielokrotny mistrz Polski.

Cykl bezpłatnych zajęć obejmował praktyczne treningi samoobrony oraz zajęcia warsztatowe i teoretyczne z psychologiem, dietetykiem i przedstawicielami służb mundurowych. Kurs był całkowicie bezpłatny. Zajęcia praktyczne prowadzili: Michał Korzybski, Andrzej Reduch, Paweł Szwejkowski oraz Michał

Rząsiński - trenerzy LKS Matsogi Ciechanów (klub taekwon-do, klub wyspecjalizowanych trenerów i instruktorów, wielokrotnych mistrzów świata i Europy). Pierwotnie zakładano utworzenie trzech trzydziestoosobowych grup, jednak zainteresowanie kursem było tak duże, że liczbę grup zwiększono do 8. Każda grupa miała zajęcia raz w tygodniu, odbywały się one według ustalonego harmonogramu w salach sportowych Gimnazjum nr 1, Gimnazjum nr 3 oraz w hali sportowej MOSiR przy ul. Kraszewskiego. Trenerzy podkreślają ogromne zaangażowanie kobiet w zajęcia.

- Panie podeszły bardzo odpowiedzialnie do kursu, na każdym treningu widać było determinację w nauce nowych technik samoobrony. Wszystkie kobiety były aktywne, chętne do nauki, za każdym razem obserwowałem postępy. Warto podkreślić, że prawie 30 procent była na wszystkich zajęciach. Ja i pozostali trenerzy usłyszeliśmy dużo miłych słów o profesjonalizmie, niezwykle pozytywnej atmosferze zajęć, za co bardzo serdecznie dziękujemy. Mam wielką satysfakcję, bo wszystko świadczy o tym, że pomysł zorganizowania kursu był trafiony. Cieszę się, że panie czują się po tym kursie bezpieczniej i pewniej. Budujące jest również to, że chcą uczyć się dalej - powiedział Michał Rząsiński.

- Gratuluję radnemu Rząsińskiemu świetnego pomysłu. Takie inicjatywy warto wspierać. Fakty mówią same za siebie - dziś spotkało się w jednym miejscu prawie dwieście zadowolonych kobiet, więc kurs okazał się sukcesem. Istotne w tym wszystkim jest bezpieczeństwo, zdrowy styl życia, ale także integracja - powiedział prezydent Krzysztof Kosiński.

Przedsięwzięcie „Bezpieczna ciechanowianka” wsparło Przedsiębiorstwo Energetyki Ciepłej w Ciechanowie, do współpracy włączył się Urząd Miasta. Organizacji zajęć praktycznych podjął się LKS Matsogi Ciechanów Bloki tematyczne związane z bezpieczeństwem i zdrowiem przygotowała Komenda Powiatowa Państwowej Straży Pożarnej w Ciechanowie, Komenda Powiatowa Policji w Ciechanowie oraz Straż Miejska. O zasadach zdrowego, racjonalnego odżywiania opowiadała dietetyk dr Aleksandra Czarnewicz-Kamińska, sposoby zwalczania stresu i wzmacniania poczucia pewności siebie przybliżyła psycholog Milena Załuska.

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