Opublikowano na *Miasto Hrubieszów* (https://www.miasto.hrubieszow.pl)

Bezpieczna Kobieta – bezpłatny kurs samoobrony

10.03.2026
Patronat Burmistrza

Hrubieszowscy policjanci zachęcają mieszkanki miasta do udziału w projekcie „Bezpieczna Kobieta”. Inicjatywa ma na celu zwiększenie poczucia bezpieczeństwa kobiet, poprawę kondycji fizycznej oraz zdobycie praktycznych umiejętności radzenia sobie w sytuacjach zagrożenia. Zajęcia prowadzone będą przez wykwalifikowanych instruktorów, a udział w nich jest bezpłatny. Warsztaty samoobrony dla kobiet organizowane są przez Komendę Powiatową Policji w Hrubieszowie oraz Urząd Miasta Hrubieszów. Przedsięwzięcie realizowane jest przy wsparciu Centrum Samoobrony Krav Maga w Hrubieszowie. Zajęcia poprowadzą doświadczeni instruktorzy: Arkadiusz Hawryluk, Radosław Twardowski oraz Paweł Sagadyn. Honorowy patronat nad projektem objęła Burmistrz Miasta Hrubieszowa Marta Majewska. Pierwsze spotkanie w ramach tegorocznej edycji odbędzie się 17 marca o godzinie 19.00 w II Liceum Ogólnokształcącym Zespołu Szkół Nr 3 imienia Tadeusza Kościuszki przy ulicy Żeromskiego 11 w Hrubieszowie. Uczestniczki wezmą udział w cyklu ośmiu spotkań, podczas których poznają podstawowe techniki samoobrony oraz nauczą się reagowania w sytuacjach stresowych i zagrożenia życia. Program warsztatów obejmuje również zagadnienia związane z bezpieczeństwem osobistym w codziennych sytuacjach. Udział w zajęciach jest bezpłatny, jednak liczba miejsc jest ograniczona. Zainteresowane panie mogą zgłaszać się telefonicznie pod numerem 504 174 613. Organizatorzy zapraszają mieszkanki Hrubieszowa do udziału w projekcie, który łączy edukację, aktywność fizyczną oraz praktyczne przygotowanie do radzenia sobie w sytuacjach zagrożenia.

URL źródłowy: https://miasto.hrubieszow.pl/content/bezpieczna-kobieta-%E2%80%93-bezp%C5%82atny-kurs-samoobro

