

Bezpłatne szkolenia z samoobrony dla dorosłych Polek

Autor: Alina Pawluczuk Data publikacji: 26.05.2023

Ministerstwo Obrony Narodowej wraz z Centralnym Wojskowym Centrum Rekrutacji i Dowództwem Generalnym Rodzajów Sił Zbrojnych organizuje bezpłatne szkolenia z samoobrony dla dorosłych Polek.

Wojskowe Centrum Rekrutacji w Bielsku Podlaskim zaprasza wszystkie Panie na zajęcia które odbędą się:

Już **24-25.06 2023 r. w Siemiatyczach** na terenie MOSiR ul. Nadrzeczna 29 w godzinach 9.30 - 13.30
lub **08-09.07.2023 r. w Wysokiem Mazowieckiem** na terenie MOK ul. Ludowa 19 w godzinach 9.30 - 13.30

W blisko 4-godzinny bezpłatny treningu prowadzonym przez wykwalifikowanych żołnierzy – instruktorów nauczą się Panie:

- podstawowych zasad codziennego bezpieczeństwa, sposobów wykrywania i unikania zagrożeń oraz walki wręcz;
- zasad udzielania pierwszej pomocy;
- niezbędnych zasad zdrowego stylu życia aby jak najdłużej cieszyć się zdrowiem;

Po bardzo ciekawych zajęciach każda Pani oraz jej bliscy będą mogli posilić się **pyszną Wojskową Grochówką** oraz porozmawiać z przedstawicielami Wojskowego Centrum Rekrutacji z Bielska Podlaskiego oraz żołnierzami pobliskich jednostek wojskowych o możliwościach jakie daje wojsko.

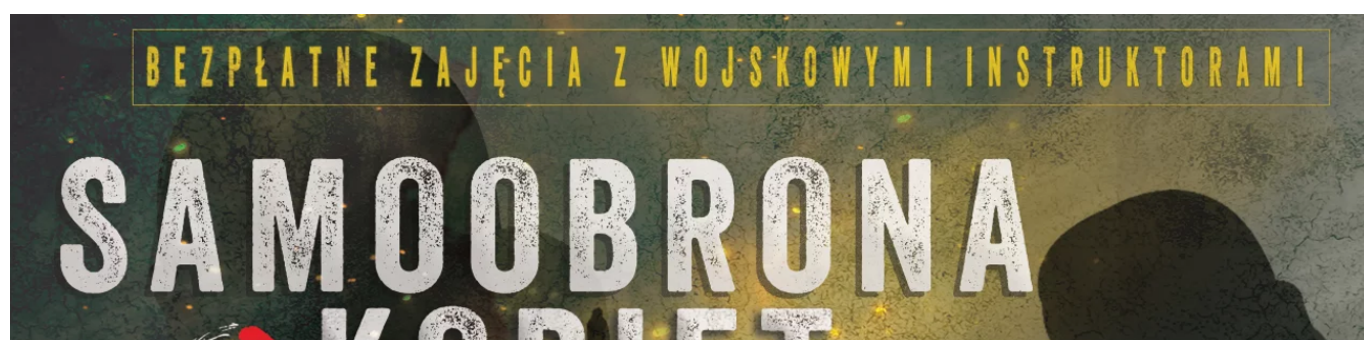
Więcej informacji nt. projektu :Samoobrona Kobiet – zaufaj wojsku" uzyskają Panie dzwoniąc do:

- Pani Karoliny Markiewicz, tel. 662 295 156
- kpr. Mariusza Wołkowyckiego, tel. 669 991 685

lub pisząc na adres: **e-mail:** wcrbielskpodlaski.rekrutacja@ron.mil.pl

Proszę nie zwlekać z zapisem na szkolenie – grupa liczy tylko 40 osób w danym dniu.

Regulamin, wykaz wszystkich terminów i miejsc oraz inne ważne informacje w linku poniżej
<https://wcrbielskpodlaski.wp.mil.pl/pl/articles/6-aktualnosci/samoobrona-kobiet-zaufaj-wojsku-ruszaja-zapisy-na-bezplatne-treningi/>



KOBIECI Z A U F A J W O J S K U

**ĆWICZ W
SOBOTĘ LUB NIEDZIELĘ**
24-25.06.2023
Siemiatycze
MOSiR ul. Nadrzeczna 29
08-09.07.2023
Wysokie Mazowieckie
MOK ul. Ludowa 19

W P R O G R A M I E :

- TRENING PODSTAW SAMOBRONY
- ROZMOWA O ZDROWYM ODŻYWIANIU
- ZASADY UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY
- WOJSKOWA GROCHÓWKA Z ŻOŁNIERSKIM CHLEBEM

SKOŃCZYŁAŚ 18 LAT? ZGŁOŚ SIĘ!

PRZYJDŹ SAMO LUB Z MAMĄ, BABCIA, WNUCZKĄ, ZABIERZ RODZINĘ!

www.wcrbielskpodlaski.wp.mil.pl