

Szkolenie samoobrony dla kobiet

Celem projektu Samoobrona Kobiet jest popularyzacja systemu szkoleniowego z walki wręcz Sił Zbrojnych RP w środowisku cywilnym, zapoznanie kobiet ze sposobem realizacji zajęć z walki wręcz w bliskim kontakcie, nauka podstawowych technik samoobrony oraz doskonalenie opanowanych chwytów i obezwładnień z zakresu samoobrony.



Więcej informacji na stronie: <http://www.mon.gov.pl/samoobrona-kobiet>
