

Bezpłatne warsztaty samoobrony dla kobiet w



Data wydarzenia

20.07.2026

Organizator

Klub Sportowy SAMBO Czaplinek

Miejsce

Sala Zespołu Szkół w Czaplinku

Adres

ul. Grunwaldzka 2

Opis wydarzenia

Klub Sportowy SAMBO Czaplinek zaprasza wszystkie mieszkanki gminy Czaplinek na bezpłatne warsztaty samoobrony dla kobiet.

To wyjątkowa okazja, aby zdobyć praktyczną wiedzę i umiejętności, które mogą zwiększyć bezpieczeństwo zarówno w codziennym życiu, jak i w sytuacjach kryzysowych. Zajęcia są skierowane do kobiet w każdym wieku – niezależnie od kondycji fizycznej czy wcześniejszego doświadczenia sportowego.

Podczas spotkań uczestniczki poznają m.in.:

- rozpoznawanie sytuacji kryzysowych i potencjalnych zagrożeń,
- skuteczne sposoby radzenia sobie w niebezpiecznych sytuacjach,
- podstawowe techniki samoobrony i walki wręcz,

- metody neutralizowania działań napastnika,
- zasady zachowania spokoju i podejmowania właściwych decyzji pod presją.

Godzina rozpoczęcia: 18:00. Sala Zespołu Szkół w Czaplinku, ul. Grunwaldzka 2

Uczestniczki mogą wziąć udział we wszystkich spotkaniach lub wybrać tylko interesujące je terminy.

Liczba miejsc jest ograniczona, dlatego warto zgłosić swój udział już dziś.

Zapisy i informacje: 512 070 914

Serdecznie zapraszamy wszystkie Panie do aktywnego spędzenia czasu, zdobycia nowych umiejętności i zwiększenia poczucia własnego bezpieczeństwa. Dołącz do grona kobiet, które chcą czuć się pewnie i świadomie dbać o swoje bezpieczeństwo.

Organizatorem wydarzenia jest Klub Sportowy SAMBO Czaplinek. Zadanie publiczne współfinansowane jest ze środków Gminy Czaplinek oraz środków finansowych i wkładu osobowego Klubu Sportowego SAMBO Czaplinek.

[Wszystkie wydarzenia](#)

- [Udostępnij](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)