

## Ukończyły najbardziej oblegany kurs w Żyrardowie

data aktualizacji: 2019.04.16 autor: Włodzimierz Szczepański



(fot. Straż Miejska w Żyrardowie)

### **W połowie lutego kilka odważnych kobiet z Żyrardowa zaczęło pod okiem strażników miejskich kurs samoobrony.**

Lista chętnych na kurs organizowany przez [zyrardowską straż miejską](#) z reguły zapełnia się w ciągu kilku minut. Co przyciąga kobiety? Nie tylko fakt, że kursy są nieodpłatne. Byliśmy i obserwowaliśmy ich poziom. Trzeba przyznać, że wysoki, a oprócz wiedzy teoretycznej i praktycznej z elementami samoobrony [strażnicy dzielą się wiedzą z udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej](#).

W połowie lutego rozpoczęła się kolejna edycja i teraz (12.04.) zakończyła. Zastępca komendanta [SM Zbigniew Biegański](#) wręczył uczestniczkom dyplomy ukończenia kursu, Strażnicy zapowiadają, że po wakacjach ogłoszą kolejną edycję. Kobiety, z którymi rozmawialiśmy podczas poprzednich kursów, podkreślały, że wiedza z samoobrony pozwala im poczuć się nie tyle bezpiecznie, ile poznać siebie,

swoje możliwości, opanowanie. No i przesunąć też barierę fizycznych możliwości, bo na treningu ze strażnikami można się mocno spocić.

Tutaj można zobaczyć [zdjęcia z poprzedniego kursu samoobronny](#).

Źródło: <https://zyrardow.eglos.pl/aktualnosci/item/31726-ukonczyly-najbardziej-oblegany-kurs-w-zyrardowie>