

# W obronie kobiet

Okazuje się, że nawet najbardziej drobna, niewysportowana kobieta potrafi obronić się przed niespodziewanym atakiem silniejszego mężczyzny. Popularny aktor, a także medalista mistrzostw Europy w karate, Robert Moskwa, postanowił udowodnić kobietom, że mają w sobie spryt, siłę i odwagę, aby móc obronić się same. „Kształtujemy świadomość zagrożeń, uczymy taktycznych rozwiązań, psychologicznych aspektów ataku i obrony oraz manualnych technik odparcia napastnika. Udowadniamy, że do tego nie jest potrzebna ani siła, ani szybkość, czy też lata praktyki. Dlatego na kursy OBROŃ SIĘ SAMA! zapisują się zarówno nastolatki, jak i dojrzałe kobiety”.

Celem akcji jest uzmysłowienie, że sytuacje zagrożenia mogą zdarzyć się każdemu i tylko świadome ich kobiety mogą wyjść cało z opresji. Kursantki nauczą się podstawowych trików wykorzystujących przedmioty, które często można znaleźć w damskiej torebce, oraz chwytów, które jest w stanie wykonać każda kobieta.

Jak podkreśla siedmiokrotny mistrz świata w karate i trener kursu OBROŃ SIĘ SAMA!, jedynie szybka reakcja i umiejętność obrony może wybawić z opresji. „Kobieta, mimo swojej delikatności, ma tak długo szansę obrony przed atakiem, dopóki wierzy w swoje możliwości. W chwili gdy traci nadzieję – automatycznie się poddaje”.

To już druga edycja kursu OBROŃ SIĘ SAMA! Po sukcesie pilotowych szkoleń zainteresowanie nimi pozwoliło na organizację cyklu kursów w największych miastach na terenie całego kraju. W tym roku do akcji przyłączyła się nasza redakcja.

Partnerem strategicznym akcji jest firma ASA – wytwórca preparatu Artresan wspomagającego sprawność i dobrą kondycję stawów.

red.  
fot. ASA

Więcej informacji znajdziesz na:  
[www.obroniesama.pl](http://www.obroniesama.pl).



**Serdecznie zapraszamy 15 i 16 maja  
do Gimnazjum w Skórzewie.**

Pierwsze cztery czytelniczki „Merkuriusza”, które w dniu 14 maja od godziny 10:00 wyślą na adres e-mail: [redakcja@mercuriusz.com.pl](mailto:redakcja@mercuriusz.com.pl) wiadomość z hasłem „Obronię się sama”, wygrały zaproszenie na szkolenie, cztery kolejne – zestaw upominków (m.in. gaz pieprzowy, gadżety i suplementy diety).