

## **Samoobrona Kobiet - projekt Ministerstwa Obrony Narodowej**

Samoobrona Kobiet to projekt bezpłatnych szkoleń, które będą się odbywały w 30 polskich miastach. Najlepsi wojskowi instruktorzy będą uczyli i pokazywali Polkom, jak doskonalić umiejętności i techniki samoobrony, po to, aby w razie niespodziewanego ataku czy znalezienia się w sytuacji zagrażającej osobistemu bezpieczeństwu potrafiły sobie z nimi poradzić.

### [Więcej informacji](#)

na stronie internetowej Ministerstwa Obrony Narodowej ( [www.mon.gov.pl/samoobrona-kobiet/](http://www.mon.gov.pl/samoobrona-kobiet/) ), na której znajdują się szczegółowe informacje dotyczące organizacji i możliwości uczestnictwa w szkoleniu.