

# Kurzy bezpečného chování a sebeobrány zdarma

02.09.2013



## Proč:

- Pro získání pocitu bezpečí a větší sebejistoty
- Pro lepší fyzickou kondici a pro ovládnutí svých schopností
- Pro zvýšení možnosti ubránit sebe a své blízké v nebezpečné realitě dnešního světa

## Charakteristika kurzů:

- Základní kurzy pro necvičící veřejnost
- Výcvik sebeobrány - vybrané techniky ze stylu MUSADO
- Předvídání nebezpečí a taktika obrany
- Psychická příprava
- Výuka jednoduchých, ale účinných technik k obraně
- Praktické a okamžité procvičování veškeré látky

## Pro koho:

- Pro seniory a ženy od 15-ti let, určeno pro občany Prahy 3

## Kde:

- Sportovní a rekreační areál Pražačka, Za Žižkovskou vozovnou 19, Praha 3

## Kdy:

- Pravidelné měsíční kurzy, **začátek čtvrtek 5. září 2013**
- Každé úterý a čtvrtek od 16.00 do 17.30

## Přihlášky a informace:

- [bezpecnostprovsechny@seznam.cz](mailto:bezpecnostprovsechny@seznam.cz) nebo na tel. čísle **606 635 308**

**Kurzy jsou pořádány Sportovním a rekreačním areálem Pražačka**