SEBEOBRANA PRO SENIORY

„V životě nemusíte být jen obětí…"

Nenechávejte nic náhodě a naučte se efektivně bránit agresorům. Zaregistrujte se do našeho kurzu sebeobrany pro seniory a seniorky vedeném zkušeným instruktorem, který má více jak čtyřicetiletou praxi s výcvikem sebeobrany a řešením různých krizových situací.

V našem kurzu se naučíte bránit proti nejčastějším útokům, které mohou nastat na ulici – jak proti útočníkovi se zbraní, tak i bez ní. Účastníci si osvojí reakce na běžné situace, jako je držení za oděv, paži či vlasy, útoky zezadu i základy obrany na zemi.

KDE: tělocvična MP Karlovy Vary

KDY: každou středu od 11.15-12.15

LEKTOR:
instruktor Městské policie Karlovy Vary a prezident České federace Shorinji Kempo Miroslav Ponert (3. Dan Shorinji Kempo)

REGISTRACE NA TEL. ČÍSLE: 606 604 651