

Moderní sebeobrana

Exkluzivní minikurz v malé skupině, kde se naučíte praktické základy sebeobrany.

Jeden z rozšířených mýtů o sebeobraně je, že žena se muži nikdy neubrání. A pokud ano, pak jen s dlouholetým tréninkem. Nesouhlasíme, říkáme **NE**. Desítky žen, které prošly naším kurzem už vědí, že **sebeobrana** je v zásadě velmi jednoduchá – pokud se dělá chytře a správně.

Právě proto jsme pro vás připravili tento minikurz. Nepotřebujete žádné předchozí zkušenosti, ani fyzickou kondici. Naučíme vás naprosté základy, které ale budete na konci kurzu velmi dobře ovládat a umět okamžitě použít. Zjistíte, že nemusíte umět desítky hmatů, bloků a úderů, abyste se efektivně ubránila i mnohem většímu a silnějšímu útočníkovi.

Přijďte se naučit bránit se!
s lektorkou **Jasmínou Houdek**



Kurz je určen děvčatům od 11 let a ženám.

V sobotu **3.12. 2022**
Obecní úřad
od **10:00 pro dívky**
od **14:00 pro ženy**
cca 2 hodiny

Z důvodu omezené kapacity je nutné se přihlásit
obec.kosorin@seznam.cz nebo na
tel. **739 648 561**
nejpozději do **2. 12. 2022**

