

# KURZ SEBEOBRANY PRO DOSPĚLÉ VE VĚKU OD 18ti LET

**Cvičíme každý pátek od 17:00 – 18:00 hod.**

Tělocvična ZŠ Komenského 17 v Domažlicích

Cvičení se platí na místě 70,- Kč v hotovosti.

Kurzem Vás povede zkušený lektor Waldemar Janeček

Přihlásit se můžete e-mailem: [wr.servis@seznam.cz](mailto:wr.servis@seznam.cz), nebo na tel.: 728051414

**!! PŘIJĎTE SI ZAČVIČIT !!  
NAUČÍTE SE JAK POHOTOVĚ SE BRÁNIT  
A ČELIT AGRESOROVÍ V MEZNÍCH SITUACÍCH  
!!! VYHRAJE TEN KTERÝ, JE PŘIPRAVEN !!!**

- **Cvičení je zaměřené na:** správné a bezpečné vyhodnocení různých předem nasimulovaných akcí.
- **Jak se lze efektivně bránit, než dojde k fyzickému kontaktu.**
- **Cvičit budeme:** v tělocvičně kde jsou po celé ploše tělocvičny žíněnky a tak cvičíme na bosu.

**Vhodný oděv na cvičení:** tričko s dl. rukávem a tepláky.

Bližší informace a konzultace na tel. 728051414

Nebo na webu: [www.wrservis.cz](http://www.wrservis.cz)