



Mestská časť Košice – Dargovských hrdinov

SPOLOČENSKÉ CENTRUM – KULTÚRNE STREDISKO

Jegorovovo nám. č. 5, Košice

# PRIPRAVUJEME KURZ SEBAOBRANY

**Bezplatná ukážková hodina 12.9.2019 o 18<sup>15</sup> hod.**

**Každý štvrtok od 18:15 hod. do 19:45 hod.**

**5,-€/lekcia=1,5 hod. Platba 70,- € (14 lekcií)**

**Kurz otvoríme len pri dostatočnom počte záujemcov. (min. 15 osôb)**

**Na kurze:** objasníme právne aspekty sebaobrany, pojmy nutná obrana, nutná ochrana, krajná núdza. Priblížime a objasníme rôzne možnosti a spôsoby sebaobrany s ich výhodami i nevýhodami. Poukážeme na význam schopností brániť sa a zvládať krízové situácie pri rastúcej násilnej kriminalite. Preberieme problematiku sebaobrany formou zvládnutia základných a efektívnych spôsobov a techník sebaobrany.

**Kurz vedie Ing. Ján Vávra** - športový tréner Karate s 25 ročnou trénerskou praxou, absolvent seminárov sebaobrany u pána senseia Ladislava Konráda (špecialistu na sebaobranu VUKABU)

**OZNAM:** **Bližšie informácie priamo v KS, alebo na tel. č. 0911 568 091**