



# KURZ SEBEOBRANY

6. – 8. 2. 2015  
Drahonín



**Pořadatel:** Karate Club Dragons Rosice, z.s.

**Ubytování:** Penzion Šafránkův mlýn - odkaz [zde](#)  
Drahonín 33, 592 61 Doubravník, [mapa zde](#)



**Stravování:** plná penze      **Doprava:** vlastní

**Zahájení kurzu:** v pátek 6. 2. 2015 ve 14h (až večere)

**Ukončení kurzu:** v neděli 8. 2. 2015 v cca 16h (oběd)

**Celková cena:** 2200,- Kč - 1000 Kč při přihlášení a zbytek 1200 Kč až na místě  
1700,- Kč - 1000 Kč při přihlášení a 700 Kč až na místě (zvýhodněná cena pro člena)

**Instruktoři:** Mgr. Ondřej Kříž, Roman Lysoněk a Mgr. Jitka Čihounková Ph.D

**Charakteristika:** Kurz je určený pro širokou veřejnost s žádnou nebo minimální zkušeností se sebeochranou a sebeobranou. Minimální věk 15 let. Max. počet účastníků je 20. Lekce se budou skládat z 20% teorie a 80% praxe.

**Hlavním cílem:** Je prevence, komunikace, kontrola prostoru, využívání vzdáleností a řešení konkrétních situací. Účastníci by měli být schopni po absolvování kurzu rozpoznat nebezpečí, komunikovat s agresorem, a pokud dojde na fyzický útok, tak ho svým aktivním přístupem zastavit.

Nikdo Vám však nemůže zaručit to, že se vždy úspěšně ubráníte, ale díky tomuto kurzu Vám pomůžeme zvýšit šanci na úspěšnou obranu!

Kontakt: Ondřej Kříž, tel.: 608 516 291, e-mail: [kriz@karate-dragons.cz](mailto:kriz@karate-dragons.cz), [www.karate-dragons.cz](http://www.karate-dragons.cz)

**Možnosti penzionu:** **Vnitřní** - tělocvična, posilovna, infrasauna, whirlpool, vnitřní bazén, finská sauna, masážní box, relaxační vana, stolní tenis  
**Venkovní** - bazén, fotbalové, nohejbalové a volejbalové hřiště, rybolov, petangue

