

# DOMEČEK

klub pro rodiče a děti



Klub pro rodiče a děti – Domeček je přátelské místo pro celou rodinu. Slouží k setkávání a aktivnímu trávení volného času rodičů s dětmi.

## kurz sebeobranu pro ženy

Zahajujeme praktický kurz sebeobranu pro ženy pro zvládnutí krizových situací. Kurz je zaměřen na běžné situace, jako je cestování, návštěva kavárny či baru, pobyt na chatě a v neposlední řadě i normální pohyb po ulicích. Maximum času je věnováno praktickému nácviku a zažití jednotlivých technik a jejich následnému procvičování.

### Cíle kurzu

- Rozpoznat nebezpečné situace, místa, lidi.
- Vyhnout se potenciálnímu nebezpečí.
- Naučit se myslet strategicky.
- Odhadnout situaci.
- Reagovat v případě blížícího se nebezpečí.
- Seznámit se s právními aspekty sebeobranu – nutná obrana a krajní nouze.
- Vyzkoušet si základy sebeobranu a sebeochranu.
- Otestovat své reakce v modelových situacích.
- Naučíte se, jak komunikovat s agresorem, jak ho konfrontovat.
- Budete mít možnost seznámit se s vybranými prostředky, které Vám mohou v takových situacích výrazně pomoci (plynovka, sprej, paralyzér, alarm).

Nabízíme výtvarné, vzdělávací a sportovní aktivity. Pokud si z programu nevyberete, můžete si jen hrát v prostorné a bezpečně vybavené herně.

Najdete nás v budově lánské sokolovny na adrese Masarykovo náměstí 217, 270 61 Lány.

[www.naselany.cz](http://www.naselany.cz)

### Co se naučíte

Porazit kohokoliv jedním úderem, pokaždé zvítězit, levitovat :o)

### Pro koho je kurz určen

Zúčastnit se mohou ženy všech věkových kategorií. Neočekávají se od nich žádné zkušenosti se sebeobranou.

### Přihlášky

Přihlásit se můžete nejpozději do 18. ledna 2012. [sdruzeni@lany.cz](mailto:sdruzeni@lany.cz), 724 265 092 Jana Drastilová  
Min. počet účastníků 6, max. počet účastníků 10.

### Termíny sebeobranu

středa: 25. 1., 1. 2., 8. 2., 15. 2., 22. 2., 29. 2. 2012

### Cena kurzu

Cena celého kurzu je 300 Kč. Zájemci složí nevratnou zálohu 200 Kč v hotovosti nejpozději do 18. ledna 2012. Doplatek zaplatí na první hodině. Lekce trvá 60 minut (protažení, teoretická a praktická část). Potřebujete sportovní oblečení.

