

Kurzy bezpečného chování a sebeobrany na Praze 3 zdarma

17.12.2012

Od září 2012 se z iniciativy starostky MČ Praha 3 Vladislavy Hujové rozběhly kurzy bezpečného chování a sebeobrany. Tyto kurzy pro seniory a ženy budou pokračovat i v roce 2013.

✘ Kurzy bezpečného chování a sebeobrany pořádá **Sportovní a rekreační areál Pražáčka**. Probíhají tradičním stylem výcviku MUSADO, který zahrnuje osobní obranné dovednosti, obsahující psychickou přípravu, strategii verbálního projevu a vědomé ovládní únikových manévřů, přesně sestavené přímo pro tělesnou a psychickou konstituci žen a seniorů. Všechny dovednosti jsou okamžitě procvičovány v interaktivních scénářích, které otevírají absolventkám bránu reálného zvládnutí nepříjemných či nebezpečných situací, uvědomění si situace a zvolení optimální obrany či strategie v pravý okamžik.

„Život ve městě je riskantní a každý z nás se může stát objektem násilí či zločinu. Ženy a seniori jsou tou nejohroženější cílovou skupinou, ale musí si uvědomit, že nejsou bezbranní a mohou se útočníkům postavit a účinně se bránit“, řekla starostka Vladislava Hujová.

Program kurzů sebeobrany je vytvořen na základě zkušeností předních lektorů, vychází ze studia této problematiky z naší i zahraniční literatury a z praktických nácviků s předními specialisty na sebeobranu.



Tréninkový plán jednoho kurzu obsahuje 16 výukových hodin, je veden 2x týdně, **každé úterý a čtvrtek od 16.00 do 17.30 hod.**, v kombinaci teorie a praxe. Měsíční kurs navštěvuje vždy maximálně 15 cvičenců, aby mohl být zaručen individuální přístup.

Každý účastník kurzu obdrží teoretickou příručku, instruktážní DVD a po úspěšném ukončení i certifikát absolventa kurzu.

Přihlášky a informace: bezpecnostprovsechny@seznam.cz, 608 029 024, 606 635 308