

pořádají



KURZ SEBEOBRANY PRO DĚTI 7 – 15 LET

3. 11. - 8. 12. 2017 (KAŽDÝ PÁTEK) od 16:00 – 17:00 hod.
Tělocvična ZŠ Komenského 17 v Domažlicích
Celý kurz stojí 700,- Kč.

Kurz povede zkušený lektor Waldemar Janeček.

Přihlásit se můžete e-mailem: wr.servis@seznam.cz, nebo na tel.:728051414

Kurz lze zaplatit převodem č. ú: 107-2635210297/0100

Nebo na místě hotově

- **Cvičení je zaměřené na:** správné a bezpečné vyhodnocení různých předem nasimulovaných akcí.
- **Jak se lze efektivně bránit, než dojde k fyzickému kontaktu.**
- **Dále budeme trénovat:** rychlost a obratnost, rychlé rozhodování a reakce na jednoduché a srozumitelné pokyny.
Cvičení je zábavné a pestré, trénink není postaven na plnění předem striktně daných úkolů. Budeme hrát různé postřehové hry pro získání rychlosti, soustředěnosti a jiných vlastností, které lze získat především tréninkem a drilem.
- **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

pořádají

KURZ SEBEOBRANY PRO DOSPĚLÉ VE VĚKU OD 18 LET

3.11. - 8. 12. 2017 (KAŽDÝ PÁTEK) od 17:00 – 18:00 hod.
Tělocvična ZŠ Komenského 17 v Domažlicích
Celý kurz stojí 700,- Kč.

Kurzem Vás povede zkušený lektor Waldemar Janeček

Přihlásit se můžete e-mailem: wr.servis@seznam.cz, nebo na tel.: 728051414

Kurz lze zaplatit převodem č.ú: 107-2635210297/0100

Nebo na místě hotově

**!! HLAVNÍ NÁPLNÍ KURZU BUDE !!
PUDOVÝ POULIČNÍ BOJ BEZ PRAVIDEL
!!! 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