

Spolek OKO pořádá kurz

"Sebeobrana pro všechny dříve narozené"
aneb

"Sebevědomý senior"

ode dne 3. 11. 2016
každý čtvrtek
v době od 9:30 hodin
v sále DDM (LEVEL)

senioři od 55. roku
bydliště v Praze 21
muži i ženy
6 lekcí

Obsah kurzu

3. 11. Teoretická část seznámení s průběhem kurzu a základními pravidly bezpečnosti.

10. 11. Teoretická část duševní sebeobrana - poučení o komunikaci a předcházení ohrožení, taktika vyjednávání, asertivní chování a využití psychických způsobů sebeobrany v praxi.

24. 11. Praktická část základy pohybové přípravy, zhodnocení individuálních fyzických schopností jednotlivých účastníků, nácvik sebeobránných chvatů a hmatů.

1. 12. Laická první pomoc s minimálním počtem pomůcek, případně jen holýma rukama.

8. 12. Teoretická část triky a záminky, pod kterými se podvodníci snaží vloupat do bytů a domů, chování v takovýchto krizových situacích, nástrahy a rizika hazardu.

15.12. Praktická část řešení různých kritických situací jak komunikací, tak použitím různých sebeobránných prvků naučených během kurzu + ukončení kurzu a předání diplomu o absolvování kurzu sebeobrany.

OKO SPOLEK

Kurz
je
bezplatný

REZERVACE KURZU

Jan Veselý - tel.: 608 340 777

e-mail: vesely@spolekoko.cz

www.spolekoko.cz