

Vážené kolegyně, vážení kolegové,

máte někdy pocit, že se na ulici necítíte bezpečně? Chtěli byste se umět ubránit, pokud Vás někdo napadne? Víte, jak se v těchto situacích zachovat, co dělat?



Zveme Vás na kurz

# Základy sebeobrany

termíny

pátek 6. 12. 2024, přihlásit se můžete [zde](#)  
středa 11. 12. 2024, přihlásit se můžete [zde](#)  
pátek 13. 12. 2024, přihlásit se můžete [zde](#)

**vždy od 8:30 do 11:30**

místo konání

**UA 178, Univerzitní aula**

*Kurzy povede zkušený lektor [Jan Paldus](#).*

## **Co se naučíte:**

Kromě teorie, jak nebezpečným situacím předcházet a jak se chovat, pokud se do nich dostanete, si osvojíte pohyby, které jsou pro člověka přirozené, ale přitom velmi účinné při použití v rámci sebeobrany. I 60 kg žena je schopná ubránit se 100 kg útočníkovi, pokud bude vědět jak a využije moment překvapení.

Těšíme se na Vaši účast!