

SEBAOBRANA

Skúste sa vžiť do situácie, že Vás vo večerných hodinách v uliciach mesta *prepadne* človek, ktorý je pod vplyvom alkoholu alebo drog. Chce Vás *obrať* o vaše osobné veci (peniaze, šperky, kabelka, MT...).

Čo budete robiť ? ? ?

Na diskotéke, zábave, ulici Vás *obťažuje* násilník.

Ako budete reagovať na danú situáciu? ? ?

Viete sa ubrániť pred násilím? ? ?

Ak nie, príďte na kurz sebaobrany na základe techník *Okinavského karate a kobudo*.

Máte jedinečnú možnosť naučiť sa obrániť seba a svojich blízkych!

Kde?

Karate klub Bunkai Bratislava :

Otvára kurz SEBAOBRANY (3 - mesačný), aj voľné otvorené hodiny: 6€ / 120 min.

Každú stredu počas tréningu v telocvični na [ZŠ Gessayova 2](#) (Petržalka) od 18:00 hod.

Kedy?

Streda a štvrtok od 18:00 do 20:00 hod

Kurz sebaobrany bude viesť tréner Okinawského karate Ing. Emil Kocián držiteľ 6. Danu , ktorý mu udelil pán Choyu Kiuna (10.Dan Karate a kobudo, Veľmajster Okinawského karate). Ing. Emil Kocián je hlavný tréner KK Bunkai Bratislava a dosiahol tieto športové výsledky: 2x MAJSTER SVETA, 3x MAJSTER EURÓPY, Majster SR a ČSSR....

Čo?

Účastníci kurzu sa budú učiť najefektívnejšie eliminovať nebezpečenstvo útoku od protivníka a zvládať rôzne kritické situácie. Súčasťou prípravy bude aj tchikung, strečingové cvičenia, posilňovacie cviky a dýchacie cvičenia.

Tešíme sa na Vás

Kurz je určený pre jednotlivcov a skupiny.

O kurze sa môžete informovať aj písomne na : kocian@bunkai.sk alebo na tel. čísle 0903 789 491

www.bunkai.sk