

# KURZ SEBEOBHRANY PRO SENIORY

PRVNÍ LEKCE V ÚTERÝ 25. 9. 2012 OD 9:00 DO 13:00  
ZŠ MILADY HORÁKOVÉ, ZRCADLOVÁ TŘÍDA VE 2. P.

## PROGRAM KURZU:

### 1. lekce – úvodní

- organizační záležitosti kurzu
- seznámení účastníků kurzu
- praktické ukázky sebeobrany

### 5. lekce

- praktická zkouška účastníků
- závěr s předáním osvědčení o absolvování kurzu

### 1. - 4. lekce

- zásady osobní sebeobrany a prostředky sebeobrany
- praktická sebeobrana



**CENA KURZU?** Zdarma

## CO POTŘEBUJETE?

Přezůvky pro přechod z šatny do učebny, pohodlný oděv pro praktickou část (praktická část – cvičení probíhá naboso nebo v ponožkách). Dobrou náladu a ochotu učit se novému.

## CO JEŠTĚ MŮŽETE OČEKÁVAT?

V průběhu kurzu je možno využít služeb školní kantýny.  
Pro zájemce kurzu je možno zajistit oběd ve školní jídelně.

## KDE ZÍSKÁTE PODROBNĚJŠÍ INFORMACE?

Osobně: 2. patro MÚ Koprivnice, kancelář č. 245 - Jiřina Mikulenková  
Telefonicky: 556 879 460  
E-mailem: [jirina.mikulenkova@koprivnice.cz](mailto:jirina.mikulenkova@koprivnice.cz)

## JAK ODEVZDAT PŘIHLÁŠKU?

Osobně: 2. patro MÚ Koprivnice, kancelář č. 245 - Jiřina Mikulenková

Tento kurz je realizován v rámci projektu "Koprivnický rok aktivního stárnutí a mezigenerační spolupráce 2012" podpořeného z Dotačního programu na podporu místní Agendy 21 v Moravskoslezském kraji

