

SEBEOBRANA PRO SENIORY

4. 6. 2025

Srdečně vás zveme na specializovaný kurz sebeobranu určený seniorům, kteří chtějí posílit svou bezpečnost, sebedůvěru a připravenost v krizových situacích. Kurz je veden zkušenými lektory a přizpůsoben potřebám osob ve vyšším věku – se zaměřením na prevenci, orientaci v rizikových situacích i praktické zvládnutí základních obranných technik.

Co vás čeká?

- **Praktické sebeobránné techniky** – Zvládnete základní obranné prvky – jednoduché, efektivní a bezpečné, přizpůsobené možnostem seniorů.
- **Prevence kriminality** – Naučíte se, jak předcházet rizikovým situacím, jak rozpoznat hrozby a jak správně reagovat.
- **Základy práva a bezpečnostní orientace** – Získáte přehled o nejčastějších trestných činech páchaných na seniorech a jak se jim bránit i právní cestou.

Organizační informace

Termín konání: 4. 6. 2025

Čas: 12:30–16:00. Příchod účastníků: mezi 12:00–12:30

Místo: Fakulta tělesné výchovy a sportu UK, **tělocvična TC F** (1.patro, blok F).

José Martího 269/31, 162 52 - Praha 6 - Veleslavín

Cena kurzu:

- 190 Kč / 1 osoba
- 290 Kč / 2 osoby (při společném přihlášení)

Platba (3 možnosti zaplacení):

- a. Bankovním převodem na účet: **35-85332011/0100**
 - Variabilní symbol uveďte: **992 300**
 - Do poznámky uveďte **Vaše jméno**.
- b. Přes E-SHOP na webu FTVS UK zde: <https://www.ftvs-vzdelavani.cz/cazs/>
- c. Hotovostí na místě

Přihlášení

V případě zájmu nás kontaktujte na e-mailu: jolana.semencova@ftvs.cuni.cz, nebo telefonním čísle +420 731 383 207.

Nebo se můžete přihlásit zde (on-line platba): <https://www.ftvs-vzdelavani.cz/cazs/>

Kontakt:

Jolana Semencová

Telefon: +420 731 383 207

Web: <https://ftvs.cuni.cz/FTVS-3200.html>

Tento kurz je ideální pro všechny, kteří chtějí posílit svou osobní bezpečnost, zlepšit orientaci v náročných situacích a získat větší klid i jistotu v každodenním životě.