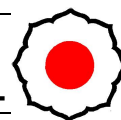




Kurs sebeobrany a Judo



Proč: *Pro získání pocitu bezpečí a větší sebejistoty, pro lepší orientaci a pro ovládnutí svých schopností.
Pro zvýšení možnosti ubránit sebe a své blízké v nebezpečné realitě dnešního složitého světa.*

Jak: *Vycházíme z tradic prověřených bojových umění, zejména pak z jiu-jitsu. Metodika je upravena na podmínky ČR.*

Pro koho: *Pro začátečníky i pokročilé, muže i ženy od 15-ti let.*

Individuální trenérský přístup pro účastníky - nesportovce, bývalé sportovce i sportovce z bojových či jiných sportů.

Všem účastníkům kursu umožníme rychlý rozvoj:

- *vrozených pohybových schopností.*
- *základů aktivní sebeobrany.*

Návaznost: Absolventi kursu mohou postoupit do oddílu JUDO.

Trenéři: ***Miroslav Vičar, 6.dan** – mistr judo a jiu-jitsu, trenér s mnohaletou praxí, předseda klubu JUDO, vedoucí lektor na střední soukromé škole ochrany osob a majetku.*

***Pavel Bednář, 2.dan** - mistr judo a jiu-jitsu, trenér a extraligový závodník judo, reprezentant ČSSR v judo
- bronz z mistrovství Evropy JUDO Masters 2005
- pátý z mistrovství světa JUDO Masters v Brazílii 2006*

***A další trenéři** - z extraligového klubu JUDO*

Kde: **Sportovní areál Vodova 108, Královo pole, Brno
DOJO - klubu JUDO SK KP Brno.**

Kdy: *Dne 24.9.2009 a pak **každý čtvrtek** od 19-21 hod.*

Cena: *Cena za 10-ti měsíční kurs je 3.500,- Kč.*

Cena zahrnuje i základní úrazové pojištění člena klubu.

Kontakt: Vičar: 607 783 672, Bednář: 603 201 280
Pálka: 602 541 557 e-mail: palka@icp-brno.cz