



# SBOR DOBROVOLNÝCH HASIČŮ DRUZTOVÁ VE SPOLUPRÁCI SE SPORTOVNÍM KLUBEM CESTA

POŘÁDÁ PRO ŠIROKOU VEŘEJNOST SEMINÁŘ

# SEBEOBRANA



(nejen pro ženy)



Pod vedením zkušené instruktorky

**Emílie Čermákové**

Emílie Čermáková - držitelka II. danu v karate, mistryně ČR v technikách sebeobrany, umístění na Mistrovství Malty a Polska

- Absolventka policejní školy - výcvik s teleskopickým obuškem, nožem a jinými zbraněmi, výcvik technik sebeobrany, juda, karate, kickboxu
- Osvědčení: Trenérka bojových umění s mezinárodní platností, Instruktorka sebeobrany, Trenérka karate

**KDY: 3. 5. 2025 od 10:00 - 12:00, prezentace v 9:45**

**KDE:** sál stodolní hospůdky Druztová, Druztová 300, vstup vchodem po levě straně

**CENA:** 250 Kč osoba / děti do 15 let 150 Kč

Seminář je určen pro všechny věkové kategorie, muže, ženy, děti. Na semináři získáte zkušenosti, jak se bránit. Naučíme vás nejen jak se bránit, ale také kdy a za jakých podmínek jste zákonem chráněni.

Přihlásit se můžete na email: [emiliemundlova@seznam.cz](mailto:emiliemundlova@seznam.cz) nebo na tel.: 721 371 589, do přihlášky uveďte jméno popř. jména účastníků a rok narození, platba bude provedena až na místě před konáním semináře. V ceně je zahrnuto zapůjčení pomůcek. Na sebe nepotřebujete nic extra, stačí pohodlné oblečení a boty do tělocvičny.

