

Zajęcia pokazowe samoobrony - pewność siebie i skuteczna obrona!

written by Bartosz Kowalski | 7 kwietnia 2025



Prowadzący:
Robert Kopeć - trener sztuk walki
Wstęp wolny
Ilość miejsc ograniczona

ZAPISY: 727-633-013

PEWNOŚĆ SIEBIE I SKUTECZNA OBRONA ZAJĘCIA POKAZOWE SAMOOBRONY

12 KWIETNIA 2025

12:00 - 14:00

SALA GIMNASTYCZNA ZSM
ul. Chopina 4

DOK
DARŁOWSKI OŚRODEK KULTURY
IM LEOPOLDA TYRRANDERA

lubieدارłowo

Czy kiedykolwiek zastanawiałaś/-eś się, jak zareagować w sytuacji zagrożenia? Jak skutecznie się obronić, gdy znajdziesz się w niebezpieczeństwie? Na naszych zajęciach pokazowych samoobrony poznasz praktyczne techniki, które mogą pomóc Ci zwiększyć swoje bezpieczeństwo i pewność siebie.

Czego się nauczysz?

Skutecznych sposobów unikania zagrożenia i zwiększania czujności

Podstawowych chwytów i technik obronnych, które mogą uratować Ci życie

Jak uwolnić się z uchwytów i uciec z niebezpiecznej sytuacji

Jak wykorzystać swoje ciało i otoczenie do skutecznej obrony

Jak panować nad stresem i strachem w sytuacjach kryzysowych

Warsztaty poprowadzi Robert Kopeć – doświadczony instruktor, który w praktyczny sposób pokaże, jak zwiększyć swoje bezpieczeństwo. Podczas zajęć poznasz nie tylko skuteczne techniki obronne, ale także dowiesz się, jak unikać niebezpiecznych sytuacji i działać z rozwagą w chwili zagrożenia.

Dlaczego warto?

Te warsztaty to nie tylko nauka fizycznej samoobrony, ale także budowanie pewności siebie i świadomości sytuacyjnej. Niezależnie od wieku czy poziomu sprawności fizycznej – każdy może nauczyć się podstawowych zasad obrony, które mogą okazać się bezcenne w

realnym życiu.

12 kwietnia 2025

Sala gimnastyczna ZSM, ul. Chopina 4

Godz. 12:00 – 14:00

Prowadzący: Robert Kopeć – trener sztuk walki

Wstęp bezpłatny – Liczba miejsc jest ograniczona – zapisz się już dziś i zadbaj o swoje bezpieczeństwo!

Obowiązują zapisy: 727-633-013

Zajęcia dla osób od 18. roku życia