**SEMINAR – SAMOOBRAMBA ZA ŽENSKE – PRIJAVI SE DANES**

Seminar SAMOOBRAMBA ZA ŽENSKE, v soboto, **14.10.2017** od 9.00 do 12.00. Vabljene ženske in dekleta od 15. leta naprej, predznanje ni potrebno.  
Akademija gibanja in veščin, Savska cesta 34, 4000 Kranj.   
Prijave na **info@andogymkranj.si**.   
Pristojbina znaša 25.00 eur.

Seminar SAMOOBRAMBA ZA ŽENSKE vključuje TEHNIKE , kot so različni prijemi za roke, za lase, nasilne objeme, grabljenje telesa, klofute, davljenja in tudi tehnike proti napadu v parterju – to pomeni na tleh, kako se rešiti in izviti napadalcu. Kar je najpomembneje, pa vsebuje metoda tudi PSIHOLOŠKI DEL priprave, ki je najtežji v primeru napada.  
Izkušnje niso potrebne. Učimo tehnike, ki temeljijo na vzvodih in naravnih telesnih gibih, ki se jih lahko nauči vsaka posameznica, ne glede na leta ali psiho-fizično pripravljenost.   
[www.andogymkranj.si](http://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Fwww.andogymkranj.si%2F&h=ATOLTGcjwpPfmiASsWhPOvFs1GLd0POoLjKuqhOTgjBm06zBSpBUOZ78x7YJW923qOZ2wEnq6W2eHFzFGw5IqIDopGdmbe8_l5uNu-eN06HjklUm5i5TPIRcAg5d_ZsQhRgv5A&enc=AZMC1XAQ68ROR5GSBRiH4vzr2PIIKURxTQz_8Fdkbj4s0OU_4Uz8GYDjClTQpHMPs2Y&s=1) SAMOOBRAMBA – PRAVICA DO SAMOZAŠČITE

