



Salesiánské středisko volného času Teplice  
Hlávkova 1203, 41501 Teplice, tel.: +420739959566  
salesianiteplice.cz

## Sebeobrana 2.

### Pro kluky i holky od 10 do 12 let

Děti ve věku 10-12let, které se chtějí naučit základy sebeobrány. Zlepšit svou obratnost, zdatnost a naučit se sebeovládání v krizových situacích.

**Termín:** Pondělí 16:45 - 17:45 Živý dům - herna

**Sraz:**

**Konec:**

**Cena:** 1500 Kč

**Kapacita:** 8 míst

**Kontakt:**

Děti ve věku 10-12let, které se chtějí naučit základy sebeobrány. Zlepšit svou obratnost, zdatnost a naučit se sebeovládání v krizových situacích. Naučíme se základní techniky obrany, reakce na reálné situace, úniky, postoj, hlas i práci s emocemi. Vše bezpečně, srozumitelně a s respektem k věku dětí. Děti na prvním stupni už se často pohybují samy venku, jezdí hromadnou dopravou a začínají řešit složitější situace ve škole nebo mezi vrstevníky. Kroužek sebeobrány jim pomůže:

- získat větší sebedůvěru a jistotu
- naučit se říkat „ne“ a zvládat tlak okolí
- zvládat fyzické i psychické konflikty bezpečně a s rozvahou
- rozvíjet rychlé reakce, obratnost a všímavost
- poznat své hranice – a respektovat hranice druhých

**Přihlášky přijímáme pouze s penězi a jen do naplnění kapacity počtu účastníků. Při zaslání elektronické přihlášky zašlete platbu za kroužek na účet 2403205800/2010. Po spárování platby s přihláškou obdržíte potvrzující e-mail.**



Salesiánské středisko volného času Teplice  
Hlávkova 1203, 41501 Teplice, tel.: +420739959566  
salesianiteplice.cz

## Závazná přihláška

na zájmový kroužek pro školní rok 2025/2026

## Sebeobrana 2.

**Cena:** 1500 Kč

**Účastník**

**Příjmení a jméno:**

**Datum narození:**

**E-mail:**

**Telefon:**

**Adresa trvalého bydliště:**

**Zdravotní pojišťovna:**

**Dietní omezení:**

**Navštěvovaná škola**  Předškolní  ZŠ  SŠ  VOŠ  VŠ

**Údaje o zákonných zástupcích (u mladších 18 let)**

**Matka** **Příjmení a Jméno:**

**E-mail:**

**Telefon:**

**Otec** **Příjmení a Jméno:**

**E-mail:**

**Telefon:**

Děti ve věku 10-12let, které se chtějí naučit základy sebeobrány. Zlepšit svou obratnost, zdatnost a naučit se sebeovládání v krizových situacích. Naučíme se základní techniky obrany, reakce na reálné situace, úniky, postoj, hlas i práci s emocemi. Vše bezpečně, srozumitelně a s respektem k věku dětí. Děti na prvním stupni už se často pohybují samy venku, jezdí hromadnou dopravou a začínají řešit složitější situace ve škole nebo mezi vrstevníky. Kroužek sebeobrány jim pomůže:

- získat větší sebedůvěru a jistotu
- naučit se říkat „ne“ a zvládat tlak okolí
- zvládat fyzické i psychické konflikty bezpečně a s rozvahou
- rozvíjet rychlé reakce, obratnost a všímavost
- poznat své hranice – a respektovat hranice druhých

**Přihlášky přijímáme pouze s penězi a jen do naplnění kapacity počtu účastníků. Při zaslání elektronické přihlášky zašlete platbu za kroužek na účet 2403205800/2010. Po spárování platby s přihláškou obdržíte potvrzující e-mail.**

**Datum a podpis zákonného zástupce**