

# Sebeobrana pro ženy

**Příbram** – Občanské sdružení Tilius bude od září pořádat kurz sebeobranu pro ženy na téma Použití slzotvorných prostředků v sebeobraně a krizových situacích.

Cvičení bude probíhat opět v tělocvičně bývalé 8. základní školy v Žežické ulici každý pátek od 18 do 21 hodin. První lekce proběhne v pátek 24. září.

A na co se mohou účastnice těšit tentokrát? V první řadě na kvalifikované a zkušené lektory, dále na cvičné pepřové spreje, reálné modelové situace, drilová cvičení

sebeobránných technik a použití slzotvorného prostředku, právní minimum pro sebeobranu a s tím související poskytnutí první pomoci... a mnoho dalšího.

Zájemkyně se mohou hlásit na mailové adrese [v.skalnik@tilius.cz](mailto:v.skalnik@tilius.cz) nebo na telefonním čísle 731 445 501.

Sdružení Tilius, o. s., by na závěr této pozvánky chtělo poděkovat městu Příbram, jmenovitě pak starostovi města Příbram MVDr. Josefu Řihákoví, za dlouhodobou podporu jeho projektů.

*Vít Skalník, sdružení Tilius, o. s.*

