



Mestská časť Košice – Dargovských hrdinov  
**SPOLOČENSKÉ CENTRUM – KULTÚRNE STREDISKO**

Jegorovovo nám. č. 5, Košice

## Vám ponúka od SEPTEMBRA 2019 tieto aktivity:

**ZDRAVOTNO – RELAXAČNÉ CVIČENIE** - pre všetkých, ktorí chcú sami prispieť k svojmu zdraviu a kvalitnejšiemu životu. **Cvičíme každý pondelok od 16<sup>50</sup> hod.** **Začíname 9.9.2019**, platba 2,-€/hod

**JOGA** – Pre začiatočníkov a mierne pokročilých. Komplexný systém jogových postupov a cvičení vedúcich k zdravému a harmonickému životu a sebazoznaniu. **Cvičí sa vždy v pondelok od 18<sup>00</sup> hod.** **Začíname 9.9.2019** (3,5-€/ lekcia=1,5 hod) Platba 49,-€ / 14 lekcii.

**SM SYSTÉM** – zdravie, kondícia a rehabilitácia chrbtice, liečebné aj preventívne programy, programy na redukciiu hmotnosti, harmonizácia a detoxikácia organizmu. Cvičenie sa opiera o 25 ročné klinické skúsenosti u pacientov s bolesťami chrbtice v driekovej, hrudnej a krčnej oblasti, u pacientov s akútnou prietržou platničky a u skolióz. **Bezplatná ukázková hodina + zápis 11.9.2019 o 18<sup>15</sup> hod.** (4,-€/ hod.) Platba 56,-€ /14 hod.

**KURZ SEBAOBRANY PRE ŽENY** s možnosťou aj pre mužov. **Bezplatná ukázková hodina + zápis 12.9.2019 o 18<sup>15</sup> hod.** Inštruktor Ing. Vávra. 5,- €/lekcia=1,5 hod. Počet 14 lekcii/70,- €.

**Na kurze:** objasníme právne aspekty sebaobrany, pojmy nutná obrana, nutná ochrana, krajná núdza. Priblížime a objasníme rôzne možnosti a spôsoby sebaobrany s ich výhodami i nevýhodami. Poukážeme na význam schopností brániť sa a zvládať krízové situácie pri rastúcej násilnej kriminalite. Preberieme problematiku sebaobrany formou zvládnutia základných a efektívnych spôsobov a techník sebaobrany.

**Kurz otvoríme len pri dostatočnom počte záujemcov. (min. 15 osôb)**

**OZNAM:** **Do jednotlivých kurzov sa môžete prihlásiť aj po uvedených termínoch.**  
**Bližšie informácie priamo v KS, alebo na tel. č. 0911 568 091, 0911 568 093 od 3.9.2019.**