

# WEEKENDOWE WARSZTATY KRAV MAGA

## 1. Obrona przed atakiem PAŁKĄ (KIJEM BASEBALLOWYM)

**Co zrobić, żeby nie doszło do ataku i co zrobić, kiedy już do niego dojdzie?**

W programie warsztatów obrona przed różnymi zagrożeniami z użyciem pałki m.in.: uderzeniem „baseballem” i atakiem innymi sposobami.

**Jak wykorzystać kij (pałkę) w obronie koniecznej i nie trafić do więzienia.**

### Zajęcia poprowadzą:

**mjr Piotr TARNAWSKI** czarny pas 2Darga w Krav Maga

**kpt. Włodzimierz KOPEĆ** czarny pas 2Darga w Krav Maga

/odpowiedzialni za szkolenie instruktorów z walki wręcz i samoobrony w Polskich Siłach Zbrojnych, twórcy systemu szkolenia dla WP/

### Zajęcia w sobotę i niedzielę w godz. 10.00-13.00.

### ABY WZIAĆ UDZIAŁ W ZAJĘCIACH:

1. Wybierz dwa z zaproponowanych terminów i wyślij na poniższy adres z podaniem imienia i nazwiska, telefonu i maila do kontaktu oraz z nazwą kursu.
2. Po zebraniu zgłoszeń odeślemy Ci informację z potwierdzoną datą zajęć (nie później niż 14 dni przed terminem).
3. Na podany w korespondencji nr konta przelej opłatę za kurs.
4. **Przyjdź na zajęcia i ucz się najlepszej samoobrony na świecie – od tej pory Twoje poczucie bezpieczeństwa będzie zależeć także od Ciebie.**

### Kontakt:

Piotr Tarnawski - tel. 603 161 291, e-mail: [piotr@kravmaga.org.pl](mailto:piotr@kravmaga.org.pl)

Włodzimierz Kopeć - tel. 601 877 228, e-mail: [wlodek@kravmaga.org.pl](mailto:wlodek@kravmaga.org.pl)

### Cena:

150 zł - przy przedpłacie

180 zł - w dniu rozpoczęcia kursu

### LICZBA MIEJSC OGRANICZONA – SALA NIE UROŚNIE!

# WEEKENDOWE WARSZTATY KRAV MAGA

## 2. Temat: Obrona przed zagrożeniem NOŻEM

Co zrobić, żeby nie doszło do ataku i co robić, kiedy już do niego dojdzie?

W programie warsztatów obrona przed różnymi zagrożeniami z użyciem noża: szantażem - np. nóż przyłożony do szyi, atakiem - np. ktoś uderza nożem z góry lub z dołu...

Jak użyć noża w obronie koniecznej i nie trafić do więzienia?

### Zajęcia poprowadzą:

mjr Piotr TARNAWSKI      czarny pas 2Darga w Krav Maga

kpt. Włodzimierz KOPEĆ      czarny pas 2Darga w Krav Maga

/odpowiedzialni za szkolenie instruktorów z walki wręcz i samoobrony w Polskich Siłach Zbrojnych, twórcy systemu szkolenia dla WP/

**Zajęcia w sobotę i niedzielę w godz. 10.00-13.00.**

### ABY WZIĄĆ UDZIAŁ W ZAJĘCIACH:

5. Wybierz dwa z zaproponowanych terminów i wyślij na poniższy adres z podaniem imienia i nazwiska, telefonu i maila do kontaktu oraz z nazwą kursu.
6. Po zebraniu zgłoszeń odeślemy Ci informację z potwierdzoną datą zajęć (nie później niż 14 dni przed terminem).
7. Na podany w korespondencji nr konta przelej opłatę za kurs.
8. **Przyjdź na zajęcia i ucz się najlepszej samoobrony na świecie – od tej pory Twoje poczucie bezpieczeństwa będzie zależeć także od Ciebie.**

### Kontakt:

Piotr Tarnawski - tel. 603 161 291, e-mail: [piotr@kravmaga.org.pl](mailto:piotr@kravmaga.org.pl)

Włodzimierz Kopeć - tel. 601 877 228, e-mail: [wlodek@kravmaga.org.pl](mailto:wlodek@kravmaga.org.pl)

### Cena:

150 zł - przy przedpłacie

180 zł - w dniu rozpoczęcia kursu

**LICZBA MIEJSC OGRANICZONA – SALA NIE UROŚNIE!**