

Sebeobrana pro ženy a dívky



[Stefan Reinisch](#), [Axel Maluschka](#), [Jürgen Höller](#)

Sebeobrana pro ženy a dívky - Stefan Reinisch ke stažení PDF Schopnost optimální sebeobrany nevychází jen z bojových technik.

Tato kniha předkládá komplexní skladbu podmínek a možností, jak jednat preventivně už před vznikem nebezpečné situace.

Speciálně pro ženy a dívky je z důvodů psychických předpokladů extrémně důležité cvičit jejich pozornost a podnítit jejich fyziologické možnosti p

