

# KURSLIMITER- FORTBILDUNG

10.11.2024  
in Norderstedt

---

## FRAUEN-SELBSTVERTEIDIGUNG

Bettina Dielenschneider, Frauenreferentin für Schleswig-Holstein, hatte eingeladen und wir waren zu Gast bei Kodokan in Norderstedt. Referent Gerrit Lukowski, Justizvollzugsbeamter und 2. Dan-Träger Jiu-Jitsu aus Neumünster, hat sympathisch und praxisnah vermitteln können, dass weniger oft mehr sein kann. Durch Techniken, gerade den Kopf zu schützen, hat er gezeigt, dass man sich auch mit einfach zu erlernenden Praktiken gegen vielerlei Arten von Angriffen wehren kann. Danke für diesen eindrucksvollen Lehrgang.

