

SELBSTVERTEIDIGUNGS- WORKSHOP

24.03.2018
in Mölln

GUTE STIMMUNG BEI EINEM ERNSTEN THEMA

Zehn Frauen, leider keine Männer, stellten sich am Samstag unter Leitung von Simone, Kursleiterin für Frauen-Selbstverteidigung SHJJV/SOSB, 1. Dan Ju-Jutsu, ihren Ängsten und setzten sich mit Techniken der Selbstverteidigung auseinander. Es wurden verschiedene Techniken zur Gegenwehr eingeübt. Außerdem wurden Wahrnehmung und Distanzverhalten geschult.

Unterstützt wurde der Kurs durch Michael, Trainer C und 1. Dan Ju-Jutsu, der sich sehr zum Opfer der Gegenwehr eignete.

