

# SELBST- VERTEIDIGUNGS- WORKSHOP

29.09.2019  
in Mölln

---

## GEGENWEHR LOHNT SICH

Diesmal widmeten wir uns in kleiner Runde dem Thema Selbstverteidigung.

Unter der Leitung von Simone, Kursleiterin für Frauen-Selbstverteidigung SHJJV/DOSB, 2. Dan Ju-Jutsu und der Unterstützung von Christian, 2. Dan. Ju-Jutsu wurden die Möglichkeiten einer Gegenwehr besprochen und geübt .

