



SELBST- VERTEIDIGUNGS- WORKSHOP 02.03.2019 in Mölln

GEGENWEHR LOHNT SICH

Am Samstag trafen sich zwanzig Frauen und Männer, um sich mit dem Thema moderne Selbstverteidigung auseinanderzusetzen. Unter der Leitung von Simone, Kursleiterin für Frauen-Selbstverteidigung SHJJV/DOSB, 2. Dan Ju-Jutsu und der Unterstützung von Christian, 2. Dan. Ju-Jutsu und Oliver, 1. Dan. Ju-Jutsu, wurden die Möglichkeiten einer Gegenwehr besprochen und geübt .

Wir hoffen, dass klar geworden ist, wie wichtig es ist, sich sofort und konsequent zu wehren!

Auf jeden Fall wurde mit blauen Flecken und viel Spaß nicht geizt.