



SELBST- VERTEIDIGUNG 08.03.2025 in Mölln

ERNSTES THEMA IN LOCKERER ATMOSPHERE

Während draußen strahlender Sonnenschein lockte, stellten sich 16 Frauen in der Halle einem wichtigen Thema: der Fähigkeit, sich im Falle eines Angriffs effektiv zu verteidigen.

Dank Jenz Kutschki und Simone Töpfer entstand eine vielseitige Mischung aus Abwehrtechniken und Maßnahmen, um sich aus potenziell lebensbedrohlichen Situationen zu befreien. Sébastien und Christian bewiesen großen Mut, indem sie sich als Übungspartner zur Verfügung stellten.

Ein herzliches Dankeschön für euren Einsatz und die wertvollen Impulse – der Spaß war allen sichtlich anzumerken!

