

Selbstverteidigungs-Workshop in Mölln 26.02.2024

Selbstverteidigung für Erwachsene

An vier Montagen hintereinander wird es bei uns während des normalen Erwachsenen-Ju-Jutsu-Trainings einen Selbstverteidigungs-Workshop geben.
Simone Töpfer,
3. Dan Ju-Jutsu, hat sich dafür einiges einfallen lassen.

Zum ersten dieser vier Abende kamen sowohl Männer als auch Frauen, um sich mit viel Elan einem ernsten Thema zu nähern. Es gab ein bisschen Theorie und viel Praxis.

Und gerade das Zusammenspiel mit den erfahreneren Ju-Jutsuka, die die Workshop-Teilnehmer ergänzten, machte sichtlich Spaß und hat die praktischen Übungen bereichert.