

Fortbildung „FrauenselbstSicherheit“ in Norderstedt: Weniger ist mehr!

Am 10. November 2024 fand in Norderstedt die Kursleiterfortbildung "FrauenselbstSicherheit" des Schleswig-Holsteinischen Ju-Jutsu Verbands statt. Das Thema lautete: "**Weniger ist manchmal mehr!**" – eine praxisorientierte Schulung, die auf effektive Selbstverteidigung ohne unnötigen Schnick-Schnack fokussierte.

Unter der Leitung von **Gerrit Lukowski (2. Dan Jiu-Jitsu)** wurden Techniken vermittelt, die sich sowohl im Stand als auch am Boden bewähren. Der Ansatz war klar und simpel: **Eine Technik, viele Situationen**, getreu dem Motto „Stumpf ist Trumpf“. Dabei zeigte Gerrit nicht nur, wie diese Technik angewendet wird, sondern auch, wie sie effektiv und praxisnah an Kursteilnehmer*innen weitergegeben werden kann.

Mit viel Spaß und praxisnahen Übungen vergingen die Stunden wie im Flug. Die Teilnehmenden konnten wertvolle Impulse für ihre eigenen Selbstverteidigungskurse mitnehmen und waren begeistert von der klaren und direkten Vermittlung.

Ein großer Dank an Gerrit Lukowski für diese inspirierende Fortbildung!

#Selbstverteidigung #FrauenselbstSicherheit #Fortbildung