

4.12.93

Verteidigung der Frauen

EGGSETDT (sta). Das regelmäßige Training beim gutbesuchten Kursus „Selbstverteidigung für Frauen“ durch den TSV Eggstedt hat jetzt schon deutliche Spuren hinterlassen. Ge-
konnt und ohne sich zu ver-
letzen wurden am dritten tag von insgesamt fünf Übungs-
abenden schwierige Übungs-
teile von allen teilnehmen-
den Damen durchgeführt.

Unter Leitung von Polizei-
obermeister Uwe Siesner aus
Meldorf werden Abwehr-
techniken bei gefährlichen
Situationen im Alltag er-
lernt. Diese Techniken sind
ohne Vorkenntnisse und mit
wenig Kraftaufwand, jedoch
mit erstaunlicher Wirkung
einsetzbar.

Eingeleitet werden die
Übungsabende mit Gymna-
stik und Streching. So „auf-
gewärmt“ wagt man sich an
die speziellen Schlag- und
Abwehrtechniken.

Im Frühjahr nächsten Jah-
res ist ein weiterer Kursus
für Mädchen geplant, der
voraussichtlich im März be-
ginnen wird.



Susanna Stammerjohann übt
mit Polizeiobobermeister Uwe
Riesner die Selbstverteidi-
gung. (sta).