

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. Gekonnt und ohne sich zu verletzen wurden am dritten tag von insgesamt fünf Übungsabenden schwierige Übungsteile von allen teilnehmenden Damen durchgeführt.

Unter Leitung von Polizeiobermeister Uwe Siesner aus Meldorf werden Abwehrtechniken bei gefährlichen Situationen im Alltag erlernt. Diese Techniken sind ohne Vorkenntnisse und mit wenig Kraftaufwand, jedoch mit erstaunlicher Wirkung einsetzbar.

Eingeleitet werden die Übungsabende mit Gymnastik und Stretching. So „aufgewärmt“ wagt man sich an die speziellen Schlag- und Abwehrtechniken.

Im Frühjahr nächsten Jahres ist ein weiterer Kursus für Mädchen geplant, der voraussichtlich im März beginnen wird.



Susanna Stammerjohann übt mit Polizeiobermeister Uwe Riesner die Selbstverteidigung. (sta).