

Die hohe Kunst der Selbstverteidigung

11.10.2011 09:55 von Jens Arnold (Kommentare: 0) SPORT VEREIN(T) ERLEBEN

Der Budokan Sonneberg veranstaltete im Rahmen des Projektes des LSB „Gemeinsam couragiert Handeln“ und der Initiative "[SPORT VEREIN\(T\) ERLEBEN](#)" ein Seminar zur Selbstverteidigung.

Die Teilnehmer erlernten den richtigen Umgang mit Konfliktsituationen und realistische Selbstverteidigung (Gefahren wahrnehmen, Aufmerksamkeit, Distanz wahren, Deeskalation, sicheres Auftreten und richtiges Verhalten im Konfliktfall).

Bilder vom Selbstverteidigungskurs gibt es in unserer Rubrik "[Bildergalerie](#)" Abt. Judo

 [Selbstverteidigung.pdf \(42,7 KiB\)](#)