



**Selbstverteidigung** für Frauen stand bei der Jiu Jitsu-Abteilung des SV-Concorda Wilhelmshaven im City-Sport-Treff auf dem Programm. In fünf Trainingseinheiten konnten die zehn Teilnehmerinnen ihr

Wissen in Sachen Selbstbehauptung, Schlag- und Tritt-Techniken sowie Stressbewältigung festigen. Abschließend wurden Abwehrtechniken für typischen Straßen-Situationen geübt. Gezeigt wurde den

Teilnehmerinnen auch, wie Alltagsgegenstände zur Selbstverteidigung genutzt werden können. Sven Schoolmann (2. Dan DJJB), Trainer der Jiu Jitsu Abteilung der Concordia, war sehr zufrieden mit den Ab-

weiserinnen. „Es hat Riesenspaß gemacht, denn bei aller Ernsthaftigkeit der Thematik hat es nie an der entsprechenden Portion Humor gefehlt.“ Darüber hinaus weist die Jiu Jitsu Abteilung des Vereins darauf

hin, dass sie auch individuelle Frauen-Selbstverteidigungskurse, orientiert an den Bedürfnissen der Interessierten, anbietet. Kontakt im Internet unter [www.jiujitsu-wvhv.de](http://www.jiujitsu-wvhv.de).

Foto: GONDBLANK/P