Effektive Selbstverteidigung beim TuS Oestringen

Erfolgreicher Lehrgang in Bremen

Am vergangenen Wochenende war es endlich wieder so weit. Nach einer gefühlten Ewigkeit fuhren einige Sportler der Selbstverteidigungssparte ESV (Effektive Selbstverteidigung) des TuS Oestringen mit ihren Trainern Karl-Heinz Adolph und Jeanette Netzelmann wieder zu einem Lehrgang nach Bremen.

Dort zeigten Großmeister und Meister verschiedener Kampfsport- und Selbstverteidigungssysteme ihr Können und gaben es an die Teilnehmer weiter.

Da für alle Alters- und Gürtelgruppen etwas dabei war, profitierten auch die jüngeren Teilnehmer und die Neulinge von dem Seminar.

Die Teilnahme an einem Lehrgang fördert nicht nur das Wissen, sondern stärkt auch die soziale Bindung innerhalb der Gruppe.

Vorn von li. nach re.: Mathilda Kirchhoff, Siljan Jülich, Nassim Baie

Mitte von li. nach re.: Nantke Lange, Kea Knappe, Rasmus Roscher, SajedKwassan

Hinten von li. nach re.: Jeanette Netzelmann, Ingo Knappe, Karl-Heinz Adolph

© TuS Oestringen 2022
Alle Inhalte dieses Berichtes, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, beim TuS Oestringen. Weitergabe, auch auszugsweise nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung.