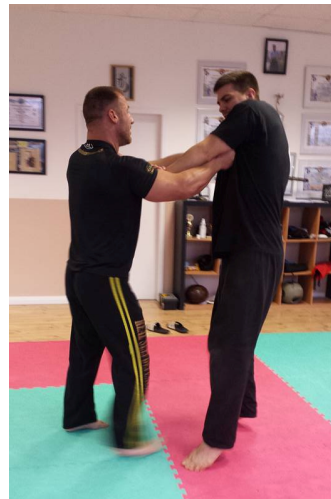


Mäßig beleuchtete Straßen und verwinkelte Gassen- Vor allem in der dunklen Jahreszeit birgt so mancher Weg, gerade für Frauen, viele unvorhersehbare Gefahren. Wie sie sich dabei effektiv schützen können war Thema des Seminars, welches am 15. November 2015 im Dojo FD- Martial Arts Club stattgefunden hat.

Bei diesem exklusiven Seminar nur für Frauen lag das Hauptaugenmerk auf Abwehrtechniken mit dem Kubotan. Wie allgegenwärtig Selbstverteidigungssituationen nicht nur in der dunklen Jahreszeit sind stellte der Leiter des Dojo FD, Florian Dau, eindrucksvoll dar. Gerade heutzutage ist es für Frauen wichtig zu wissen, wie sie sich wehren, sich selbst verteidigen oder einen möglichen Angriff verhindern können. Er schärfte bei den einzelnen Teilnehmerinnen das Verständnis für Selbstverteidigungssituationen und veranschaulichte die vielseitige Verwendung des Kubotans.



Dabei demonstrierte Florian Dau Techniken der realistischen Selbstverteidigung beispielsweise gegen Angriffe wie das ungewollte Erfassen, das Umklammern oder gegen einen Schwitzkasten, die von den Teilnehmerinnen begeistert trainiert wurden.



MARTIAL ARTS CLUB

DOJO FDB



Florian Dau verstand es hier nicht nur mit seiner gelungenen Auswahl an Techniken und deren eindrucksvollen Demonstration zu überzeugen, sondern faszinierte auch durch seine detaillierten Ausführungen zu den einzelnen Techniken.



Am Ende dieses Tages konnten alle Teilnehmerinnen auf ein interessantes, wie auch lehrreiches Seminar zurückblicken, bei dem auch der Spaß nicht zu kurz kam.