


Landeslehrgang Selbstverteidigung am 19.07.2003 in Geisenhausen

Trotz schönstem Badewetter fanden sich 24 Sportler in der Geisenhausener Schulsporthalle ein um an dem Selbstverteidigungslehrgang unter dem Referenten Michael Kann und seiner Assistentin Sandra Gügel teilzunehmen.



Begrüßung durch Rudi Brunnbauer den Vereinsleiter des [KSV Geisenhausen](#) und Warm Up mit Kickbox-Aerobic, Bewegungsübungen am Boden und kleinen "Hartmachern" 





Auf dem Programm standen Prüfungsrelevante Techniken welche Michael Kann in bewährter Weise vermittelte.



Sandra beim Erklären und Christian Grupe beim "Kuscheln"!





Keiner der teilnehmenden Bereute sein Kommen. Nach den fünf Stunden waren sich alle einig, dass dies nicht der letzte Lehrgang dieser Form sein sollte.



Bericht/Bilder - Rudi Brunnbauer

