

Donnerstag, 12.10.2023 -
Selbstverteidigungskurs mit Herrn Päckert



Regeln werden bekanntgegeben und müssen befolgt werden!
Bei Regelverstoß: 10 Liegestütze



Auf jede Frage mit
„NEIN“ antworten und
dabei ernst bleiben.



STOPP!
Lass mich in Ruhe!



Stellt fest, wieviel Kraft
Ihr habt!





Einfache Griffe, um
sich zu befreien!

