



## Annaberger Nachrichten

VI/2016

### Tschacka, Baff, Päng - Hauen und Stechen auf dem Annaberg

Schrille Kampfschreie waren am letzten Wochenende (18./19. Juni) aus der kleinen Halle des Annaberger Hofs zu vernehmen, wo Taekwondo Schwarz-Gürtel Frank Suing (3. Dan) und Assistent Kevin Scoppwer (1. Dan) für die Vereinsmitglieder einen Lehrgang in Selbstverteidigung und Selbstbehauptung durchführten. Unter kundiger Anleitung übten sich die Teilnehmer in verschiedenen Kampf- und Befreiungstechniken (mit und ohne Waffen) sowie dem sicheren Fallen. Weder der heftige Muskelkater an ungewohnten Körperstellen, noch die Schmerzen, die beim Kampfeinsatz nicht ausblieben, konnten die Begeisterung der Teilnehmer trüben.

Vielen Dank an Frank Suing für den tollen Lehrgang!



(LFMP)

## Impressionen vom Lehrgang





