

Self Defense

Nur mal so zwischendurch: Das [Krav Maga](#) macht viel Spaß, obwohl ich in den 90 Minuten (zwei Mal in der Woche) Training an meine körperlichen Grenzen komme. Jedenfalls bringt es mehr als traditioneller Kampfsport. Die [Sportschule](#) ist auch nur fünf Minuten mit dem Fahrrad entfernt. Ich dachte, ich hätte schon Kondition, aber es sieht so aus, als könnte sollte ich mich noch steigern. Irgendwann werde ich mal jemanden bitten, ein Foto zu machen, wie wir uns gegenseitig umhauen oder auf Sandsäcke eindreschen oder bei der soundsovielten Liegestütze zusammenbrechen.