



Training



Selbstverteidigung für Frauen ab 16 Jahren

Trainerin	Dr. Reingard Zimmer (6. Dan Goju-Ryu)
Wann	Freitag 6. Februar 2026
Teilnehmer*innen	Karatefrauen aller Stile und Graduierungen (offen für alle, die sich unter FLINTA definieren).
Trainingsthema	Allgemeine Aspekte der Selbstverteidigung, Verteidigung gegen Schubsen und Packen; SV-Drill.
Trainingszeit	18 ³⁰ – 20 ³⁰
Trainingsort	Turnhalle Fischersalle/Bleickenallee, Eingang Fischersallee über den Schulhof (Hamburg-Altona)
Kosten	Das Training ist kostenfrei.
Veranstalter	Hamburger Karateverband e.V., Frauenreferentin

Weitere Termine	Fr 6.3. (18 ³⁰ - 20 ³⁰) mit anschließendem Kneipenbesuch Fr 10.4. (18 ³⁰ - 20 ³⁰) vor. Fr 29.5. (18 ³⁰ - 20 ³⁰)
------------------------	---

Haftungsausschluss	Der Veranstalter übernimmt keine Haftung!
Information	Dr. Reingard Zimmer, Frauenreferentin des HKV, E-Mail: frauenreferentin@karate-hamburg.de