



# Training



## Selbstverteidigung für Frauen ab 16 Jahren

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

<b>Weitere Termine</b>	<b>Fr 6.3.</b> (18 <sup>30</sup> - 20 <sup>30</sup> ) mit anschließendem Kneipenbesuch
	<b>Fr 10.4.</b> (18 <sup>30</sup> - 20 <sup>30</sup> )
	<b>vor. Fr 29.5.</b> (18 <sup>30</sup> - 20 <sup>30</sup> )

<b>Haftungsausschluss</b>	Der Veranstalter übernimmt keine Haftung!
<b>Information</b>	Dr. Reingard Zimmer, Frauenreferentin des HKV, E-Mail: <a href="mailto:frauenreferentin@karate-hamburg.de">frauenreferentin@karate-hamburg.de</a>