



Training



Selbstverteidigung für Frauen ab 16 Jahren

Trainerin	Dr. Reingard Zimmer (6. Dan Goju-Ryu)
Wann	Freitag 10. April 2026
Teilnehmer*innen	Karatefrauen aller Stile und Graduierungen (offen für alle, die sich unter FLINTA definieren).
Trainingsthema	Allgemeine Aspekte der Selbstverteidigung, Verteidigung am Boden, Fallschule.
Trainingszeit	18³⁰ – 20³⁰
Trainingsort	Turnhalle Fischersalle/Bleickenallee, Eingang Fischersallee über den Schulhof (Hamburg-Altona)
Kosten	Das Training ist kostenfrei.
Veranstalter	Hamburger Karate-Verband e.V., Frauenreferentin

Weitere Termine	Fr 29.5. (18 ³⁰ - 20 ³⁰) Drills u. Pratzenarbeit mit Nicole Klaassen Sa 26.9. SV-Lehrgang mit Dr. Martina Lohmann (8. Dan) und Dr. Reingard Zimmer (6. Dan)
------------------------	---

Haftungsausschluss Der Veranstalter übernimmt keine Haftung!

Information/Anmeldung Dr. Reingard Zimmer, Frauenreferentin des HKV, E-Mail: frauenreferentin@karate-hamburg.de