



# Training



## Selbstverteidigung für Frauen ab 16 Jahren

<b>Trainerin</b>	Dr. Reingard Zimmer (6. Dan Goju-Ryu)
<b>Wann</b>	<b>Freitag 10. April 2026</b>
<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 im Nahkampf.
<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 Karate-Verband e.V., Frauenreferentin

<b>Weitere Termine</b>	<b>Fr 29.5.</b> (18 <sup>30</sup> - 20 <sup>30</sup> ) Drills u. Pratzenarbeit mit Nicole Klaassen <b>Fr 12.6.</b> (18 <sup>30</sup> - 20 <sup>30</sup> )
------------------------	--

**Haftungsausschluss** Der Veranstalter übernimmt keine Haftung!

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