



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 im Nahkampf.

Trainingszeit

18³⁰ – 20³⁰

Trainingsort

Turnhalle Fischersalle/Bleickenallee, Eingang Fischersalle über den Schulhof (Hamburg-Altona)

Kosten

Das Training ist kostenfrei.

Veranstalter

Hamburger Karate-Verband e.V., Frauenreferentin

Weitere Termine

Fr 29.5. (18³⁰ - 20³⁰) Drills u. Pratzenarbeit mit Nicole Klaassen

Fr 12.6. (18³⁰ - 20³⁰)

Haftungsausschluss

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung!

Information/Anmeldung Dr. Reingard Zimmer, Frauenreferentin des HKV, E-Mail:

frauenreferentin@karate-hamburg.de