



Lehrgang



Selbstverteidigung für Frauen ab 16 Jahren

mit **Dr. Martina Lohmann (8.Dan)** und **Dr. Reingard Zimmer (6. Dan) Goju-Ryu**

Wann	Samstag 26. September 2026
Trainerin	Dr. Martina Lohmann (8.Dan) und Dr. Reingard Zimmer (6. Dan) Goju-Ryu
Trainingsthema	Selbstverteidigung (u.a. mit Alltagswaffen); SV-Drills; Pratzentraining
Trainingszeit	11 ⁰⁰ – 12 ³⁰ 13 ⁰⁰ – 14 ³⁰ 15 ⁰⁰ - 16 ³⁰
Trainingsort	Turnhalle Museumstr., Eingang von der Museumstr. oder von Am Felde (Hamburg-Altona, Fußdistanz zum Bhf Altona)
Kosten	15 €
Veranstalter	Hamburger Karate-Verband e.V., Frauenreferentin
Haftungsausschluss	Der Veranstalter übernimmt keine Haftung!
Information/Anmeldung	Dr. Reingard Zimmer, Frauenreferentin des HKV, E-Mail: frauenreferentin@karate-hamburg.de

Weitere Termine	Sa 18.7.2026 12 ³⁰ -14 ⁰⁰ iRd Karate-Sommer-Seminars https://www.karate-breitensport.de/index.php/karate-sommer-seminar/aktion-2026 Fr 29.5.26 18 ³⁰ -20 ³⁰ SV mit Nicole Klaaßen (Drills & Pratzen) Fr 9.10.26 18 ³⁰ -20 ³⁰ SV vor. mit Nicole Klaaßen Teil II
------------------------	--