



Training



Selbstverteidigung für Frauen ab 16 Jahren anlässlich des Internationalen Frauentages (8. März)

Trainerin	Dr. Reingard Zimmer (6. Dan Goju-Ryu)
Wann	Freitag 6. März 2026 – um Anmeldung wird gebeten
Teilnehmer*innen	Karatefrauen aller Stile und Graduierungen (offen für alle, die sich unter FLINTA definieren).
Trainingsthema	Allgemeine Aspekte der Selbstverteidigung, Verteidigung gegen Griffe und Packen; SV-Drill.
Trainingszeit	18 ³⁰ – 20 ³⁰ , danach gemeinsamer Kneipenbesuch zum Austausch
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 10.4. (18 ³⁰ - 20 ³⁰) Fr 29.5. (18 ³⁰ - 20 ³⁰) Drills u. Pratzearbeit mit Nicole Klaassen Fr 12.6. (18 ³⁰ - 20 ³⁰)
------------------------	--

Haftungsausschluss Der Veranstalter übernimmt keine Haftung!

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