Kobudo Kampfsport Friedberg Wetterau e. V.

空手古武道場フリートベルク

KARATE - KOBUDO - KENJUTSU - KYUSHO - SV

HfK Frauenlehrgang 10.09.2022

KKFW Frauen beim Frauenlehrgang des HfK in Maintal

Beim diesjährigen Frauenlehrgang, der unter Anleitung von Andreas Günther (Trainer für Selbstverteidigung und Gewaltschutztrainer im DKV) und Sabine Maldener (Heilpraktikerin und Trainerin für Frauen im Fitnesssport) in der Karateschule Ken Shin Kai in Maintal stattfand, war auch eine Delegation aus Friedberg vertreten.

Neben anregenden Einheiten zu frauenspezifischer Selbstverteidigung, Triggerpunkten nach Liebscher&Bracht, Faszientraining und Dehnung und Verteidigung mit dem Kubotan und anderen Hilfsmitteln wurden auch die Pausen für anregende Gespräche benutzt.

Wir bedanken uns bei der Frauenbeauftragten Anna Polanska für die gelungene Organisation bei M.B. für die schönen Fotos und freuen uns auf den nächsten Lehrgang mit Frauen Power.



KKFW September 2022

Vorsitz: Bärbel M°Williams Sportliche Leitung: David Dekreon Kasse: Michael Cloth

Amtsgericht: Friedberg / Hessen VR 2868 Bank: Sparkasse Oberhessen, BIC: HELADEF1FRI IBAN: DE53 5185 0079 0027 1240 03 - Geschäftsstelle -Am Steinernen Kreuz 26 61169 Friedberg info@kobudo-friedberg.de

info@kobudo-friedberg.de www.kobudo-friedberg.de