

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