

# Frauenlehrgang

Selbstverteidigung für Frauen & Behandlungen zur Schmerzlinderung im Schulter Nackenbereich

**10.09.2022 in Maintal**

- 10:00 - 11:00 Andreas Günter (frauenspezifische SV)
- 11:00 - 11:15 Pause
- 11:15 - 12:15 Sabine Maldner (Behandlungen)
- 12:15 - 12:30 Pause
- 12:30 - 13:30 Andreas Günther (Kubotan SV für Frauen)



- Triggerpunkte nach Liebscher und Bracht
- Faszien Rolle Massage im Nacken
- Schmerzlinderung im Schulter Nackenbereich

## Sabine Maldner

Heilpraktikerin mit eigener Praxis  
Trainerin für Frauen im Fitnesssport



## Andreas Günther

4. Dan Shotokan Karate (DKV)  
Trainer für Selbstverteidigung  
Gewaltschutztrainer im DKV



Ort: Karateschule Ken Shin Kai Maintal  
Wilhelmstr. 19 in 63477 Maintal  
([www.karatemaintal.de](http://www.karatemaintal.de))



Beginn: 10:00 Uhr

Lehrgangsgebühr: keine

Veranstalter: Hessischer Fachverband für Karate e.V.  
vertreten durch Frauenreferentin Anna Polanska

Haftung: Veranstalter und Ausrichter lehnen jegliche Haftung ab

Info: Anna Polanska  
Frauenreferentin im HFK  
[frauen@karate-hessen.de](mailto:frauen@karate-hessen.de)



Bitte auch die Umfrage auf der Rückseite beachten!



## Umfrage:

Hallo liebe Teilnehmerinnen,

ihr seid herzlich eingeladen an der kurzen Befragung (ca. 2 - 3 Minuten) zu den zukünftigen Frauenlehrgängen des Hessischen Fachverbandes für Karate e.V. teilzunehmen.

Da wir bestrebt sind, uns für euch kontinuierlich zu verbessern, ist eure Meinung für uns sehr wichtig.

Eure Antworten werden uns helfen, die Inhalte der zukünftigen Frauenlehrgänge besser an eure Bedürfnisse und Wünsche anzupassen.

Über den QR-Code gelangt ihr zur Umfrage:



Die Umfrage ist selbstverständlich anonym und läuft bis 09.09.2022.

Selbstverständlich könnt ihr uns auch jederzeit per Email erreichen: [frauen@karate-hessen.de](mailto:frauen@karate-hessen.de).

Vielen Dank für Eure Teilnahme im Voraus.

Mit sportlichen Grüßen

Anna Polanska  
HfK-Frauenreferentin